

L'écho du petit randonneur

Le mot du président

Numéro 65

Mois de parution :

Mars 2009

Sommaire :

- le mot du président
- votre conseil d'administration
- la vie des commissions
- la prose des Arbbistes
- les carnets de l'aventure
- ils ont marché ailleurs...
- pour rire un peu



L'ARBB n'a pas connu l'hibernation tant les sorties raquettes, ski de fond, ski de piste, ski de randonnée ont été nombreuses malgré une météo parfois capricieuse.

Nos accompagnateurs, conscients des risques encourus n'ont pas eu d'accident « grave » à signaler (heureusement), seulement quelques ripages sur la glace.

Une fois de plus, il m'est agréable de reconnaître par les compte-rendus du vendredi, la bonne santé de notre association, une moyenne de 25 personnes se masse à la MJC (10 au moment des chutes de neige, le record étant de 41 à une seule séance).

La neige (transformée), le froid (moins mordant), le soleil (toujours aussi lumineux) incitent les randonneurs à prolonger les haltes en altitude.

J'ai entendu récemment lors d'une pause, une chanson, l'air et les paroles sont de composition locale, même un pot pourri (ce mot ne convient pourtant pas !)...



Joint à cette parution, vous trouverez le programme trimestriel et printanier des randonnées concocté avec soin et diplomatie par Aline - à signaler malgré l'habitude.

Les projets de 2, 3 jours et plus s'annoncent nombreux pour l'estive prochaine. Il y en aura, je l'espère, pour beaucoup et pour tous les goûts.

Je souhaite à toutes et tous des sorties agréables avec plein de soleil et de bonne humeur.

Robert Mureau

Votre Conseil d'Administration... s'est réuni le 13 mars 2009

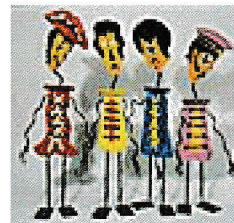
164 adhérents à ce jour... la liste sera envoyée via le net à tous les internautes, pour les autres, elle est jointe à ce journal.

Damien garde fidèlement le trésor de l'ARBB : à ce jour, beaucoup de rentrées... et peu de dépenses; la trésorerie est saine!

La vie des commissions... c'est après

Le budget réservé à l'achat de matériel pourra être utilisé à autre chose... peut-être à un vidéo-projecteur? Le CDRP a fait cadeau de 2 radios en parfait état de marche... il ne reste plus qu'à retrouver les chargeurs et réviser les trousse de secours. Le directeur de la MJC accepte de mettre une armoire à la disposition de l'ARBB.

Le memento de l'animateur a été réactualisé.



Ont été ensuite évoqués!

- Comment participer à la manifestation « courir en Briançonnais », le 12 juillet dans les Cerces, à la demande de Patrick MICHEL.
- La représentation de l'ARBB au sein du comité directeur du CDRP : Claude CAZENAVE est élu membre de droit dans le collège médecin
- Une demande de Rando-santé pour organiser des très petites randonnées 2 fois par mois pendant 10 mois.
- La dissolution de l'ADSB et la représentation de l'ARBB dans la nouvelle instance municipale des sports.
- La possibilité de mener conjointement des randos par le CAF et l'ARBB
- Le positionnement des adhérents de l'ARBB dans les campagnes de défense de l'environnement

Com.	<i>La vie des commissions</i>	
Randonnée	Aline BERGE	La réunion du 20 mars a permis de finaliser un programme printanier haut en couleur. La fête de la randonnée aura lieu cette année, à Abries, les 20 et 21 juin. L'ARBB est invitée pour organiser et encadrer les randonnées de divers niveaux et / ou à thème... ne doutons pas d'une nouvelle belle réussite. Une rencontre des animateurs est prévue mais on ne sait pas encore ni quand ni où...
Formation - Sécurité	Bernard ROQUE	François, pris par un nouveau challenge, a souhaité passer la main de cette commission. C'est avec grand plaisir que j'ai dit oui. Succéder à François est à la fois facile, car tout a été mis en place et il n'y a plus qu'à poursuivre son action, et difficile car François est le véritable spécialiste de notre association sur ces 2 domaines. Conscient de ces éléments, j'ai continué à travailler pour poursuivre son action sur les axes : Sécurité <ul style="list-style-type: none"> - une formation en salle a été organisée le samedi 12 décembre pour rappeler les consignes d'appel par la radio, séance pilotée par Michel Salaun où une quinzaine de personnes étaient présentes, - le WE suivant, les 19 et 20 décembre Robert Mureau et moi-même avons animé en salle une information sur l'utilisation de l'ARVA, suivie le lendemain d'un exercice sur le terrain, 20 personnes nous ont accompagnés, - nous avons prévu également une recherche par chien d'avalanche avec la participation de Jérôme Dardouiller (fils de notre amie Françoise Berriot) mais cette séance doit être reprogrammée. Formation sur site <ul style="list-style-type: none"> - il est prévu deux formations cartographie, une le 18 avril en salle, l'autre au cours de l'été. Ces deux formations s'adresseront à tout adhérent et porteront sur une lecture générale des cartes IGN. - durant l'été il y aura également une séance sur le terrain avec orientation, pose de balises, dans la même idée que ce qui a été fait précédemment par François. Formation régionale 1 formation balisage pour Jean-Paul ALBERTIN, 1 validation du diplôme d'animateur de moyenne montagne (6 au 8 avril) pour Patrick FLEURANCE, 2 modules de base pour Dominique BONGIBAUT et Claudine BORTOLUSSI et un recyclage du brevet fédéral pour Bernard ROQUE... Soyez assurés d'être bien encadrés ! L'ARBB grâce à la formation qu'elle a toujours privilégiée possède 32 animateurs et 22 baliseurs. Certes ces chiffres suffisent à une bonne marche de notre association mais il faut toujours penser à l'avenir et, si une des fonctions ci-dessus vous intéresse, n'hésitez pas à me contacter pour vous faire part des formations que vous pourrez envisager. <i>Bonnes randonnées à toutes et à tous, et surtout respectez tous les notions de sécurité et soyez toujours vigilants dans la dernière demi heure, celle de tous les dangers.</i>
Balisage	Jean JACQ UJES	La prochaine réunion est prévue le 3 avril à la MJC. Une formation pour les futurs baliseurs est programmée les 15 et 16 mai prochains, à ce jour, Jean-Paul ALBERTIN est inscrit... 2 autres personnes sont vivement intéressées.
Informative	Michel MURA WA	L'adresse de messagerie doit être changée pour un problème de sécurisation
Communication	Dominique BUHOT LAUNAY	Les articles arrivent régulièrement, au cours du trimestre. La publication trimestrielle est maintenue... une petite enquête vous est soumise à la fin de ce journal... merci d'y répondre... si vous ne répondez pas, c'est certainement que vous n'avez pas lu ceci ! Le petit journal de la FRRP, Rando05, nous sollicite pour que les nouvelles ne restent pas que « Briançonnaises »
Commission des Fêtes	Dominique BONGIBAUT	Claudine réfléchit à une sortie patinage. La commission cherche des nouveaux lieux pour favoriser les rencontres des ARBBistes

La prose des arbbistes

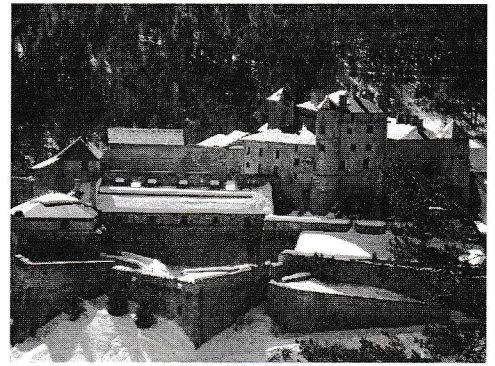


Les grillades de la Croix de Bretagne
A l'aube de ce 19 février une vingtaine de raquetteuses et de raquetteurs (précisément 19) se sont retrouvés à la MJC et au parking du Cembreu à Villard Saint Pancrace pour s'attaquer à la redoutable route du Fort de la Croix de Bretagne. Certes pour beaucoup de lecteurs ce n'est qu'une randonnée comme une autre, ni trop difficile, ni trop facile. N'empêche que ceux qui n'étaient pas là n'ont pas vu les charges titanesques que nous avons été obligés de monter jusqu'au fort. Vous ne savez pas alors voilà, il y avait là : le papier journal et les cagettes pour allumer le feu, les bûches pour faire les braises, les grils pour faire cuire les saucisses, les biscuits d'apéro et l'apéro lui-même pour commencer, les quiches pour continuer, les saucisses pour le plat de résistance, les gâteaux pour finir. Oula j'ai oublié les bouteilles pour faire couler le tout. Et puis aussi une petite pâtisserie supplémentaire, un petit coup de génépi. Bref comme vous l'imaginez ce fut une sortie tranquille, conviviale, sans surprise, toujours dans la bonne humeur, une sortie reflétant bien l'esprit de notre association. Merci à toutes et à tous pour cette journée et à l'année prochaine pour de nouvelles grillades dans la neige.
Bernard.

Un Week End en Queyras

Lorsque vous lirez ces lignes, vous vous rappellerez, pour ceux qui y étaient, que vous avez participé à ce WE mémorable, par contre les absents vont regretter de n'y avoir point été. L'histoire remonte aux 14 et 15 mars, sous un temps merveilleux, avec soleil et surtout ciel d'une couleur bleu ... Queyras, où une bande de jeunes randonneuses accompagnées de très jeunes randonneurs s'est retrouvée à Ville Vieille. Là au gîte, maintenant habituel des Astragales, se sont réunis les 45 inscrits.

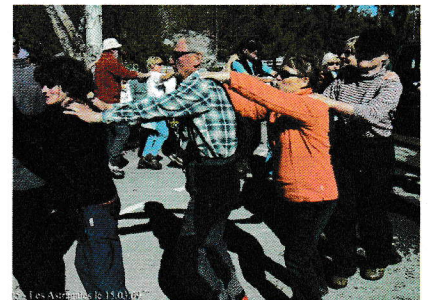
Divisés en trois groupes par les gentils organisateurs, les uns allèrent skis de piste aux pieds voir l'état des pistes de Molines et de Saint Véran, d'autres plus vaillants chausèrent les skis de fond pour goûter aux pistes de l'Echalp et de la Pierre Ecroulée, enfin les premiers arrivés, les plus sportifs et aussi les plus nombreux, fixèrent leurs raquettes pour, de Prats Haut, atteindre (presque) la Gardiole de l'Alp. Après cette très harassante journée sportive, un petit tour au Rond Point pour reconstitution des sels minéraux, puis prise des appartements au gîte. Là pour caser tout le monde, il y eut des chambres de 4, de 5, de 8 et même de 14. 14 personnes dans la même chambre, ça a dû ronfler ! Mais j'anticipe car avant il fallait bien manger et passer la soirée. Le repas fût convenable et permit à chacune et à chacun de se mettre en forme pour les chansons qui, dès le dessert, fusèrent de tout côté. Il faut dire que cela fût facilité



par la présence de nombreux instruments musicaux, mais aussi par la qualité de nos chanteuses et chanteurs. Au cours de cette soirée nous avons eu le plaisir de recevoir un nouveau groupe dont le nom m'échappe, mais que l'on pourrait appeler Claude, les Clodos et les Claudettes. Ce groupe coaché de main de maître par notre ami Claude Robert, accompagné des Claude Casenave et Malguy, de JP Philippon, de Anne Claude, Gabrielle, Bernadette, Aline, Babette nous a chanté, sur l'air des Elucubrations d'Antoine la complainte de Robert le Chevelu. Particularité de ce groupe, tous avaient des cheveux longs de multiples couleurs. Pour nos amis masculins ce devait être la soupe qui leur avait fait pousser les cheveux. Ensuite nous eûmes droit aux chansons de l'Arbb qu'il faudra que tous les adhérents connaissent sous peine de non renouvellement de licences pour les années à venir... (non ce n'est pas vrai). Ensuite, après tous ces efforts ce fût le moment d'aller se coucher car le lendemain...



Réveil à 7 heures, petit déjeuner, copieux, puis départ de toute la troupe à pied puis en raquettes vers les Meyries et Rouet, les deux villages de l'adret dominant Château Queyras. Belle balade où la procession atteignît Château Queyras



vers 12h30, heure où Elisabeth et Jean Pierre les gérants de l'Astragale, nous attendaient pour un fort sympathique pique nique. Après quelques friandises, quelques chansons, quelques danses nous voilà repartis par la rive gauche du Guil pour rejoindre Ville Vieille et nos véhicules. Là, chacun dût repartir chez soi, les uns riaient, quelques uns pleuraient, d'autres se demandaient ; mais quand vous reverrai-je ? ; alors tous dirent mais à très bientôt, ici ou ailleurs ce sera toujours un bonheur que de partager de tels instants d'amitié.

Enfin je voudrai terminer en disant au nom de tous les participants un grand merci aux personnes qui se sont dévouées pour nous organiser ce séjour, merci Daniel pour ta double casquette d'organisateur et d'animateur de ski de fond, merci à Roger pour les glissades sur les pistes de Molines et merci à Claude pour l'encadrement raquettes et pour tes talents de chef de groupe musical.

Les carnets de l'aventure

Ma première randonnée à ski - Sortie initiation conduite par François Brunot le 17 Janvier 2009...

Le rendez vous est fixé à 8h30. Tout le monde est là 5 minutes avant. Apparemment il fallait déjà installer les peaux. C'est tellement dur de décoller les 2 bandes que Claude (lui) doit me le faire. On vérifie que les arvas marchent, que tout le monde a les skis, les couteaux. A 8h31, les voitures démarrent. Au Laus, très peu de voitures. On chausse les skis.

Je découvre que je suis la seule à n'avoir jamais, jamais, fait de rando. Claude en a fait une fois. Les autres sont expérimentés.

J'apprends que j'ai une chaussure réglée montée, une réglée descente. Je n'avais pas eu l'idée de vérifier. Ça démarre sur les cha-peaux de roue. Je comprends tout de suite que ce sera dur.

1^{er} arrêt, réglage des chaussures, notamment pour libérer la jambe, puis mise en place des cales de montée. 2^{ème} arrêt à la fin de la piste de fond, 1h05. Et oui d'habitude c'est 45', mais si on marche vite, rajoute-t-on. Une barre de céréales, un verre de thé chaud et ça repart. Plus dur... Montée, traversée d'un petit bois. Ce n'est pas tant le souffle qui va manquer, que les jambes. Déjà lourdes, elles seront de plus en plus difficiles à pousser. L'angoisse s'installe, monter c'est dur mais le problème sera la descente. Y aura plus de jus pour alléger, virer en douceur. François m'accompagne, me conseille, me soutient le moral. "Mais si, ça va. Respire bien, surtout l'expiration. Monte à ton rythme" ...

3^{ème} étape au soleil avant la dernière montée au col. Ça monte plus raide et il faut bien se lancer dans les conversions. J'ai bien essayé de faire durer

sans mais je suis tombée et se relever n'est pas si facile. Les conversions, je redoute; j'ai pris mes précautions en louant des skis de 1,50 m, à priori un peu courts pour ma taille, mais... la hanche va-t-elle vouloir tourner? Oui! Les autres prennent de l'avance. 4 conversions et c'est l'arrivée. Le Col Perdu, au soleil, sans vent. Que c'est beau!



Je n'arrive pas à les enlever toute seule, les doigts ne veulent plus rentrer dans les gants, la fixation du deuxième ski se rebelle. Enfin je suis prête! Je démarre sous l'œil attentionné de Claude et de Monique. Premier virage au bout de 1, 2 secondes, les deux fixations lâchent. Se relever, rechausser dans la poudreuse avec l'aide de mes deux compères. Ce coup-ci, les fixations font un bruit sympathique.

La descente commence encadrée par Monique qui me choisit les meilleurs passages. Je descends prudemment avec de fréquents arrêts. Dès que j'ai fait 3 ou 4 virages, les jambes renâclent, se mettent à flageoler. J'ai du mal à contrôler la vitesse. J'enrage de ne pouvoir profiter de cette belle et bonne neige. Nous retrouvons la piste. Je ralentis à un embranchement car je ne sais pas quelle piste suivre si bien qu'à l'arrivée, je devrai pousser sur les bâtons. Même les bras font mal.

Ca y est. Je suis arrivée. Mais le bonheur ne s'arrête pas là, exercice d'arva. On enfonce dans la poudreuse jusqu'au genou. J'envisage de m'en dispenser mais c'est toujours désagréable de s'exclure du groupe. Une équipe repère le premier arva mais a bien du mal à le dégager. Je suis dans l'équipe qui cherche le deuxième. Un groupe de randonneurs équipés arrive et nous fait des parasites. Je vois l'arva avant que le son ne le localise avec précision. C'est bon de voir que malgré la fatigue, j'ai gardé le bon vieux réflexe de la vie courante, regarder avant de s'activer. Bonheur de retrouver la terre ferme et les chaussures de marche.

Merci à François à Monique pour leur encadrement, leur gentillesse. Merci à Helga Jean Pierre, Dominique, Dominique, Bernadette et Claude (lui) d'avoir patienté.

Vous tous qui me lisez, ne vous y trompez pas, ce fut une très belle journée.

Claude CASENAVE (elle)

Ils ont marché ailleurs...

ARBBISTES à PARIS.

Il était une fois 3 randonneurs briançonnais qui avaient décidé d'aller voir les vaches à Paris...

Par un frais matin de février, sacs au dos et godillots bien cirés partirent vers la gare pour gagner la capitale. Par les vitres du TGV que virent-ils ? du vert après tout ce blanc est-ce possible ? les vaches ne doivent pas être loin !

Mais arrivés gare de Lyon (qui est à Paris, c'est logique) de vaches point ! Coururent donc vers un lieu qu'on appelle : LE SALON DE L'AGRICULTURE.

Il paraît que c'est la plus grande ferme de France, ça doit être vrai car là il virent : Veaux, vaches, cochons, couvées... Ils mangèrent jambon et saucisson, pain et galette... Mais que de monde ! Le lendemain, décidèrent d'arpenter les rues de la ville en suivant des balises rouges et blanches (hé oui il y en a à Paris) Ainsi le trajet les mena de la tour Eiffel au Champs de mars, aux Invalides, au Luxembourg à Notre-Dame.....

Ensuite encore un GR mais plus au sud : parc de Sceaux avec son château et son parc (oh des pâquerettes), tour du canal puis découverte de la coulée verte qui s'étend au dessus du TGV atlantique.

Mais le dernier jour, trop fatigués, ils montèrent au premier étage d'un autobus pour redécouvrir d'en haut ce qu'ils avaient vu d'en bas.

Enfin, c'est le retour vers nos belles montagnes toujours blanches... Oh, ça fond, mais non ça remet ça il neige !

Bichebois

Les frères saint Crépin et saint Crépinien

Voilà deux prénoms qui ne s'inventent pas et comme chacun le sait il s'agit des patrons des CORDONNIERS, fêtés le 26 octobre ; seul St Crépin est utilisé de nos jours. En traversant le joli village de St Crépin situé au pied du sentier des Guions regardons nos souliers avant de lever la tête vers la montée !

L'origine du mot cordonnier vient de corde, cuir, Cordoue et non de cor comme cors aux pieds comme le disait en plaisantant un certain Voltaire... Et le comble du cordonnier : Avoir les dents qui se déchaussent.

Félix LEFEZ



Commission Topoguide "Environs de Briançon à pied"

Pour contribuer à préparer ce futur topoguide de la FFR, Aline, Dominique, Germaine, Bernard, Félix, Michel, Robert et Roger, coordonnés par François, ont proposé début janvier au CDRP05, maître d'œuvre, les esquisses de 64

randonnées de difficulté variée dans le Briançonnais, de La Grave à Villard St Pancrace, en passant par Névache, Val-des-Prés, Montgenèvre, Cervières et les Puys.

Une concertation avec le Parc National des Ecrins, co-financeur du projet avec la FFR, est en cours pour en retenir finalement une quarantaine. Après la fonte des neiges, chacune d'entre elle fera l'objet d'un descriptif détaillé, d'un complément de balisage éventuel, de photos et d'un commentaire thématique. Nul doute que la plupart de ces classiques seront mises pour cela au programme d'été de l'ARBB.

La mise en forme du topoguide sera faite ensuite par le CDRP05 et le service Editions de la FFRP à Paris, pour une parution envisagée au printemps 2010 (aux aléas administratifs près).

La France va mieux oui ! Non, pas mieux que l'année dernière, mais mieux que l'année pro-