



# ECHO RANDO

septembre  
2013  
N°77



Dans ce numéro :

Le mot du président  
Le Conseil d'administration  
Les commissions  
Lez'arbbistes ont fait la fête  
Les carnets des randonneurs  
Leçon de choses  
Recettes, prose et humour des z'Arbbistes

## Le mot du Président :

*Les matins frais de l'automne sont perceptibles, les rendez-vous des randonnées se font plus tard.*

*Cette période permet des sorties moins chaudes. Notre chance à nous, Briançonnais, est de partager, de rechercher des moments conviviaux dans une montagne à cette période très réceptive car les rochers sont secs, les sentiers dégagés, certes il y a moins de fleurs sur les pentes mais les couleurs changeantes des forêts attirent toujours autant nos regards.*

*Le programme de ce dernier trimestre satisfera bon nombre de participants autour de « l'animateur du jour » sans savoir encore si cette maudite météo permettra tous nos excès.*

*Les séjours se poursuivent, pas d'incident sérieux à signaler. Le raffinement « professionnel » des organisateurs de randonnée ou de séjour met à leur crédit un savoir, une qualité, exemplaires.*

*Il faut signaler à cette période de l'année l'attirance sans cesse croissante des nouveaux marcheurs.*

*Les réunions / permanences hebdomadaires du vendredi dénombrent toujours plus de présences, c'est dire la participation active des adhérents auxquels viennent se joindre de nouveaux visages en quête de renseignements sur nos activités. C'est sans doute pour cela que nous clôturons l'exercice 2012/2013 sur un chiffre record de 232 porteurs de licence ARBB sans oublier aussi, la communication des adhérents, les échanges avec les autorités locales, les relations amicales avec la MJC notre hébergeur. Bureau, administrateurs, responsables de commission, adhérents sont les acteurs des résultats positifs que nous pré-*



Un homme qui ne marche pas ne laisse pas de traces.

(Georges Wolinski)



*senterons à notre prochaine Assemblée Générale du 17 novembre prochain. La bonne marche de notre chère ARBB confirme un acteur prépondérant dans le paysage briançonnais avec le nombre de ses disciplines sportives et de loisirs de pleine nature.*

*Je suis fier et heureux de recueillir de temps à autre des propos agréables nous concernant tous.*

*Je termine par ce que je viens de lire :*

*« la forme n'a pas d'âge, découvrez et vivez la passion pour la rando »,  
...j'ajoute « avec l'ARBB »* *Robert Mureau*

## Le conseil d'administration du 16 août ...

Le 16 août 2013 le CA de l'ARBB s'est réuni, presque au complet, au domicile de son président.

1) Le point sur les **adhésions**: Daniel MIGNOT indique que le nombre d'adhérents s'élève à 232 (137 femmes et 95 hommes). La répartition des licences est la suivante: 23 IR, 60 IRA, 118 IMPN. 28 adhésions viennent de clubs extérieurs, et on compte 3 adhérents non licenciés à la FFRP. Effectif par car classe d'âge: 30-39 ans: 3, 40-49 ans: 7, 50-59 ans: 38, **60-69 ans: 130**, 70-79 ans: 46, 80-89 ans: 8

2) Le point sur la **trésorerie** : Cédric COOPMAN fait part du bon état financier de l'association, avec au 31/07/2013 un solde positif de 1355 € du compte bancaire. La subvention de la mairie de Briançon s'élevant à 1500 € a été versée ; celle de 750 € du COS a été validée mais pas encore versée . Si les recettes sont conformes aux prévisions du budget, Cédric note que les dépenses n'atteignent pas le niveau prévu , sauf en ce qui concerne les achats de matériel qui sont excédentaires. Robert MUREAU indique que le CDOS a proposé de demander une subvention au Conseil Général. Il conviendrait de proposer la mise en œuvre d'un projet d'intérêt général . Bernard ROQUE évoque le balisage des PR du topo guide des sentiers autour de Briançon; François BRUNOT suggère l'organisation de sorties handisport. Chacun de ces projets, certes intéressants, comporte des inconvénients notables. Et faut-il vraiment demander une subvention, alors que nos finances sont excédentaires ? Finalement le ÇA décide de s'abstenir.

3) **Formation et sécurité** : Bernard ROQUE indique que seulement deux adhérents suivent cette année la formation MB SA1 et une seule adhérente la formation continue des animateurs. Il n'y a pas eu de formation PSCI en raison d'un cafouillage lié à la Protection Civile.

Bernard propose de réaliser avec B. MONNIER une formation sur le terrain à la sécurité et à l'utilisation de la corde et des nœuds. Une formation cartographie vient d'être effectuée pour 7 personnes. Pour l'année prochaine il y a déjà 4 candidats pour le MB SA1.

4) **L'immatriculation tourisme**: Elle a été demandée cette année pour un séjour organisé par Claude ROBERT. Les démarches semblent assez lourdes, et la FFRP demande 2€ par personne et par dossier. Par ailleurs le séjour ne peut être organisé que sous la responsabilité d'un animateur breveté. Mais c'est la loi !

5) **Écho-rando**, édition de septembre: Dominique BUHOT-LAUNAY fait le point sur cette publication . Il lui

## .....le conseil d'administration (suite)

manque certains compte rendus de séjours , pour différentes raisons, mais en particulier parce que la publication d'Echo-rando sur le site de l'ARBB, dont l'accès est public pose problème à certains auteurs de ces compte rendus. De la discussion il ressort que la publicité du site est effectivement un problème pour certaines rubriques. Le ÇA souhaite que au moins les rubriques actualités, photos et l'Écho-rando soient limitées par un mot de passe.

Dominique dit qu'elle trouve que la sortie d'Echo-rando en septembre est plus intéressante qu'en juin, car cela permet de rendre compte des activités de l'été . Le CA approuve et décide qu'Echo-rando sortira désormais en septembre et en mars.

6) Prévision de **dates**:

7) **Achat de matériel** : Robert MUREAU propose l'achat de deux tables pliantes de 2 m de long, l'expérience ayant montré l'utilité de cet achat. Le CA donne son accord. Robert MUREAU fait aussi la proposition d'achat d'autocollants avec le logo de l'ARBB. Le CA approuve.

8) **Modification des statuts**: Dominique MARCOT, assisté d'un groupe de travail avait été chargé de proposer une mise à jour des statuts de l'association. Chacun des membres du CA à reçu un exemplaire de ces propositions. La discussion fait apparaître une approbation de l'ensemble de ces statuts, sauf l'article 8 qui prévoyait le renouvellement complet du CA tous les trois ans. Le CA choisit de rester au mandat de trois ans avec renouvellement par tiers. Dominique MARCOT modifiera donc ses propositions en conséquence et elles seront soumises à une assemblée générale extraordinaire juste avant l'assemblée générale ordinaire en novembre.

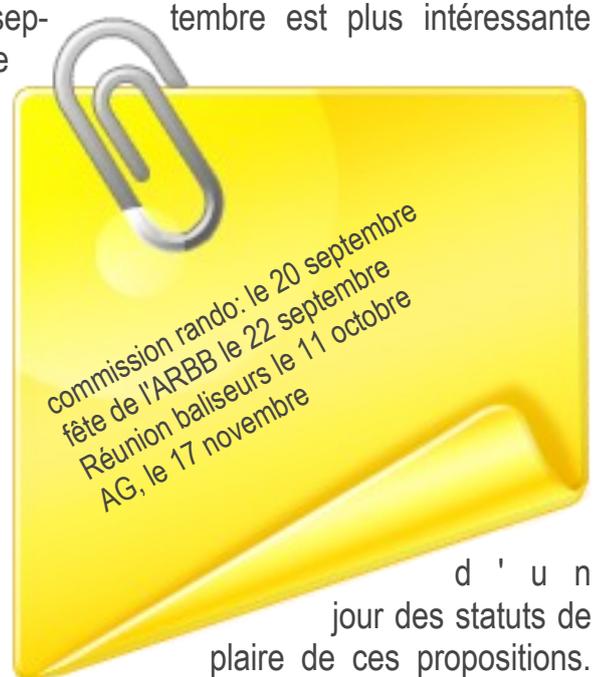
9) **Questions diverses**

Daniel MIGNOT signale qu'il a reçu les tarifs de licence pour 2014. La FFRP augmente les licences, quelque soit l'assurance choisie, de 1€. Le CA décide de laisser la cotisation à l'ARBB au même tarif qu'en 2013. La cotisation globale pour 2014 augmenterait donc de 1€. Cette proposition sera soumise à l'approbation des adhérents lors de l'AG.

Brigitte PASQUALI évoque le problème du covoiturage: il est constaté que de plus en plus d'adhérents et toujours les mêmes comptent sur les autres pour les véhiculer. Si le covoiturage est recommandé ce n'est que si la charge en est partagée qu'il pourra perdurer. en effet, la contribution, modique, qui est demandée ne couvre pas les frais réels. Faut il l'augmenter ? On en reparlera au prochain CA et à l'AG.

Enfin, à la demande de Daniel MIGNOT le CA décide de renouveler l'abonnement à ANIMACT (gestionnaire su site).

L'ordre du jour épuisé, les membres du CA sont conviés à partager un apéritif préparé par Bernadette MUREAU et sa belle sœur.



Claude Casenave

Ce premier semestre n'a pas été particulièrement chargé en formation. Ont eu lieu toutefois quelques exercices DVA effectués cet hiver, environ 30 personnes y ont participé. Toujours côté sécurité les appels au PGHM ou à la CRS se poursuivent tous les premiers dimanches du mois.

Pour ce qui concerne la formation, un malentendu avec le moniteur de la Protection Civile n'a pas permis de satisfaire les 7 inscrits au stage de PSC1. Ce n'est que partie remise et nous essayerons en juillet ou août de programmer un nouveau stage.

Pour la formation d'animateur nous avons deux candidats qui sont venus plancher sur les bancs de Ceillac pour l'obtention du statut d'animateur certifié. Ils poursuivront leur formation début septembre. Nul doute que cet été ils vous emmèneront sur les sentiers pour satisfaire à l'épreuve orale qui les attend. Alors soyez sympas avec eux il s'agit de notre responsable de la commission randonnée Aline et de notre ami Nicolaas ... du Ponteil.

Et bien sûr si cela vous intéresse n'oubliez pas de contacter Robert ou moi-même pour une future formation. Vous savez sans doute qu'il nous est parfois difficile de proposer un calendrier par manque d'animateurs, alors n'hésitez pas à venir rejoindre cette équipe qui travaille pour vous.



### Formation cartographie

Parfois que vous soyez animateur, randonneur ou simplement curieux, vous avez quelques difficultés avec la carte bleue. La carte bleue du randonneur, comme sa petite sœur du conjoint du randonneur, possède un code. En général ce code sur 6 caractères 4 chiffres suivis de 2 lettres ET ou OT permet de bien se positionner dans le secteur où l'on a désir de se promener.

Une fois la carte avec le bon code ouverte sur la table il suffit maintenant de décoder tout ce qu'elle apporte comme renseignements. Et c'est là que cela se complique par rapport à l'autre carte bleue celle que l'on met dans le lecteur et qui, après saisie du code, valide l'achat effectué.

Et pour bien appréhender cette carte, quelques explications simples permettent de bien comprendre toutes ces couleurs qui habitent la feuille ouverte. Il y a là du bleu (pour l'eau), du vert (pour les forêts), du rouge (pour certains sentiers et pour le tourisme), de l'orange (pour les courbes de niveau) etc.. Les 2 Claude de chez nous interviennent alors, tour à tour, pour de brillantes explications. Au fait j'ai oublié de vous dire que, dans la salle de langues de la MJC, 7 de nos amis adhérents sont venus ce matin nous rejoindre pour cette séance en salle. Donc devant cette intéressante assistance, les Claude ont déroulé le diaporama sur la carte



avec bien sur de nombreuses explications. Ce déroulé de près de deux heures a permis de bien expliquer les différents reliefs que l'on aperçoit ensuite très facilement, au premier coup d'œil. Dans les détails il y a le talweg ou le vallon, la crête ou la croupe, le col, le sommet, la courbe de niveau maîtresse, le point coté, et aussi tous les sentiers et bien d'autres choses encore.

Ce passage obligatoire effectué vient ensuite celui qui consiste à s'orienter. Pour cela les deux points indispensables pour cette orientation sont longuement expliqués. Le premier c'est un axe qui se trouve dans tous les points du monde, c'est le Nord. Ne pas confondre avec le chnord cher à Michel Galabru. Le Nord c'est la direction que nous indique l'outil indispensable que nous devons avoir: la boussole. Le deuxième c'est bien sur la direction recherchée et cela, soit sur le terrain, soit sur la carte. Sur l'un ou sur l'autre il y a obligatoirement un angle entre le Nord et cette direction. Pour simplifier on appelle cet angle l'azimut. Je passe les détails entre l'azimut géographique et le magnétique, ceux qui sont intéressés s'inscriront à la séance cartographie 2014. D'azimut en azimut, de calcul en calcul, voici venir l'heure des petits carrés limités par des lignes verticales et horizontales bleues. Une explication rapide de ces lignes amène à définir les coordonnées UTM de chaque point de la carte. Là aussi ceux qui veulent en savoir d'avantage s'inscriront à la séance de 2014.

Ces explications terminées c'est direction le col du Granon et plus précisément le replat au dessus du hameau des Tranchets qui est notre point d'exercice de l'après midi. Le pique nique d'abord puis c'est sur la planche servant de table que la carte 3536DT est dépliée pour permettre à nos ami(e)s de tirer l'azimut des sommets environnants. Et des sommets, il y en a; entre autres l'Aréa, le Grand Rochebrune, la Condamine, Peyre Eyraute, le Prorol etc... Alors chacun à tour de rôle se prête au jeu et annonce 218, 142 et bien plus encore. Personne ne trouve 362 car alors il y a erreur... Alternativement les visées se font à partir de la carte ou du terrain ce qui permet de manipuler la boussole dans les deux sens. Ceux qui veulent savoir comment manipuler la boussole dans les deux sens s'inscriront à la séance de 2014.

Et oui, car pour cette année la formation cartographie est terminée. Elle s'est terminée dans la bonne humeur vers 15H30, nous avons alors effectué le trajet inverse, sans nous tromper car nous avons pris soin de suivre la trace que le GPS avait enregistrée auparavant. Futés, n'est ce pas, les formateurs d'un jour. Merci donc à nos 7 "élèves" du jour, les 3 "professeurs" vous attendent, ami(e)s arbbistes à la session de formation de ... 2014.

## Lez'Arbbistes ont encore fait la fête!

Ça a démarré le 6 janvier, par la *galette*, toujours aussi savoureuse et gourmande, les fèves sont tombées dans les poches ? On a pas observé beaucoup de couples royaux dans notre belle assemblée! Ça n'a pas empêché d'écouter attentivement le discours du président et de danser sur les musiques humoristiques et endiablées



des Rois de l'ARBB 2013

Et puis, il y a eu **Prat Haut**, les 23 et 24 mars pour fêter l'arrivée du printemps. Nous étions 40... brigands, soit pour skier avec Roger sur les pistes, ou avec Claude pour le fond, pour les raquettes, sur le chemin des Astragales c'est l'autre Claude qui s'y est collé.



Le beau temps n'est pas au rendez-vous, neige sur les sommets et pluie, Les parcours seront un peu raccourcis pour goûter, au chaud du gîte, la tisane ou la bière pas vraiment méritée ! Et puis douche, jacuzzi, lecture, belote, la vache qui prend... pour patienter jusqu'à la sangria aux myrtilles et framboises sauvages et à la gigantesque raclette au fromage de Montbardon que Marc, en maître incontesté des lieux dirige dans nos assiettes.



Retour à la salle de spectacle...

Depuis l'intronisation de Robert le Chevelu il y a quelques années déjà, chaque printemps est fêté par une soirée à thèmes. Le fil rouge est assuré par notre couple vedette, Dominique et Roger.

Plagiat des réunions hebdomadaires en ouverture avant de lancer le duo des sœurs, Bernadette et Gabrielle dans une imitation gymnique de Véronique et Davina.



C'est alors qu'apparaît la biche Aline qui nous récite lentement les expressions animales de la langue française, puis la talentueuse Ghislaine nous offre un magnifique texte sur l'accent, celui de nos provinces avec une conclusion superbe sur l'accent du sud.

C'est enfin l'intervention de Robert qui reprend un texte du chansonnier Maurice Horgues, sur le mec à son volant. Un mec au volant il est toujours calme, c'est cela que Robert a voulu nous dire....



Ces sketches se sont enchainés avec bien sur, entre eux, les facéties du duo Dominique et Roger, nous avons eu droit cette année à Toto, et cela s'est terminé par le sketch hilarant où Toto (Roger) joue au petit train alors que sa maman (Dominique) œuvre aux tâches ménagères. Ceux qui n'y étaient pas ne peuvent pas comprendre, ils viendront peut être l'an prochain.... Cette première partie terminée, débute alors la seconde.



Un énergumène chevelu arrive sur scène, de cuir et daim vêtu, lunettes noires et perruque pour annoncer la venue prochaine d'un groupe de dix chanteurs (7 groupies magnifiques : Alinella, Babeta, Bernadeta, Claudia, Domenicauna, Domenicadue, Gabriela et 3 crooners décatis : Claudio, Claudioroberto, Rogero). Ce groupe, invité par Marc, vient apporter aux pensionnaires de l'EHPAD Vie Sauvage, oui c'est la

nouvelle appellation du gîte, un peu de réconfort. Dans cet EHPAD « Etablissement Hors de Prix pour Adultes Délaissés », nos amis assis tranquillement face à la scène improvisée vont continuer à profiter de cette merveilleuse soirée.

L'énergumène, répondant au nom de Bernardino, précise que les chansons qui vont être interprétées sont des adaptations des chansons des années 60 à 80 et qu'elles ont été mises au goût du jour pour tenir compte de la catégorie de public présente.

Et c'est sous la conduite de Claudioroberto à la guitare que s'égrènent au fil des minutes des chefs d'œuvre du type



## Lez'Arbbistes ont encore fait la fête!

« L'emmerdant c'est l'arthrose », « L'IRM, tu rentres dans l'four et t'es heureux » ou bien encore « Et je sens bouger le drain, ça fait mal un drain qui bouge dans le rein ». Bien sûr ces quelques mots ne sont que les refrains, les couplets qui complètent sont tous du même style.

Et peu à peu l'assistance conquise par ces paroles fait une ovation à cette équipe et en particulier à Claudirobotto le guitariste et surtout à Claudio le parolier de cette soirée. Et c'est sur les paroles de « Réveillez les vieux » que tous montent dans les étages à la rencontre du sommeil.



Nuit câline peut être, mais nuit courte car dimanche c'est petit déjeuner 7H30 avant de partir en randonnée raquette à 9H00 pour une boucle Prats Haut – Molines – Gaudissart – Prats Haut.

Ceux qui restent au gîte mettent à leur profit les équipements ouverts. Le jacuzzi a eu un tel succès que l'eau s'est vite refroidie et de 36° elle est passée à 24° ce qui a eu pour conséquence d'écourter la séance. Les raquetteurs, eux, ont profité de la neige fraîche tombée lors de la nuit. Et de retour chez Marc c'est un repas chaud qui nous attend tous où les pâtes aux cèpes et à la carbonara ont un goût de revenez-y. Le dessert et le café complètent ce repas et c'est alors le chargement des voitures, le plus difficile étant de ranger les coffres, puis bisous après bisous, poignées de mains solides c'est le retour en se disant que bien sûr, dans un an, il y aura une autre manifestation de ce type autour de la fin d'hiver ou début du printemps.

Article tiré du blog de Bernardino

Voilà le printemps qui arrive et qui donne envie de faire des grillades au milieu des fleurs. En ce lundi de Pentecôte, 23 Arbbistes se mettent en route, les sacs à dos pleins de victuailles, pour rejoindre la cabane des Lauzes au-dessus de l'Argentière.

La montée est tranquille sur la route forestière parmi les anémones et les narcisses, et nous prenons le temps d'admirer le Pelvoux, revêtu de son



manteau blanc, qui se dresse devant nous. Au dernier virage, une odeur du feu de bois arrive jusqu'à nos narines, c'est notre ami René qui, devant son barbecue, a déjà étalé saucisses et tranches de lard.

En quelques minutes, la table est couverte de nombreuses préparations salées et sucrées, ainsi que de bouteilles. Apéritif et

repas copieux, sous un beau soleil et un vent frais, au milieu des rires des convives.

Après la pause et la cueillette de pissenlits pour certains, nous prenons joyeusement le chemin du retour. Un grand merci à René Pellegrin qui nous organise depuis 2 ans cette agréable journée.

Aline

Le 22 septembre, c'était la fête aux Guibertes... mais il faudra attendre l'écho-rando du mois de mars pour savourer cette belle journée...

## Les carnets plus sérieux dez'Arbbistes

*Le premier semestre a été particulièrement riche: sorties à la journée ou séjours. Un échantillon illustré juste pour regretter un peu si vous n'y étiez pas !*

### Séjour dans la Drôme : Rémuzat et la forêt de Saoû - 1 au 4 mai.

La forêt de Saoû, à 15 km de Crest dans la Drôme est un site très remarquable où un groupe de 12 Arbbistes a séjourné début mai dans un gîte à Francillon-sur-Roubion, à l'initiative d'Eliane et Roby Grosclaude. Quatre jours où nous avons découvert successivement: Rémuzat, petit village sur la rive gauche de l'Oule au pied du rocher du Caire et y observer le vol des vautours ; la forêt de Saoû avec le grand et le petit Pommerole, site classé par Natura 2000 ; les Trois Becs et Roche Colombe, sommets offrant une vue panoramique sur la vallée drômoise et les hauts plateaux du Vercors.

Promontoire le plus occidental des montagnes du Diois, le site de Saoû est :



**Unique** d'abord par sa géologie : une forme semblable à la coque d'un bateau dont la proue serait dressée et la poupe enfoncée. C'est le plus haut synclinal d'Europe ; il culmine à près de 1600m. dans le massif des Trois Becs dominant des à-pics impressionnants.

**Intéressant** par la diversité de sa faune : nous y avons vu des

chamois, des traces de sangliers, les évolutions de rapaces tels des vautours; la richesse de sa flore avec en exemple des plantes aromatiques diverses : champs de lavande, thym accroché au bord des sentiers, romarin, sarriette...

**Saisissant** par la richesse de son histoire depuis le néolithique jusqu'à l'époque contemporaine avec la mise en valeur de la forêt dans les années 1920 par un riche industriel, député du Haut- Rhin, Maurice Burrus : hêtraies, circuit touristique à flanc de synclinal, à l'époque un restaurant de luxe, l'auberge « Les Trois Dauphins » dont les murs, avec la forêt, sont maintenant propriété du Conseil Général qui en assure la gestion.

Aujourd'hui les festivals de musique, jazz et classique (Mozart), sont un attrait supplémentaire à côté des balades à pied et en VTT sur les divers circuits proposés. 120.000 touristes ont visité l'an dernier ce site classé ; ils attestent de l'intérêt d'un lieu comprenant une grande biodiversité et chargé d'histoire.

Gérard AGNIAU

## Séjour à Forcalquier. — 1<sup>er</sup> au 4 juin

Délaissant les montagnes toujours enneigées, 20 arbbistes se retrouvent au pays de Forcalquier, en ce 1<sup>er</sup> juin, pour une rando de 4 jours, menée par maître Clau, au, aude....

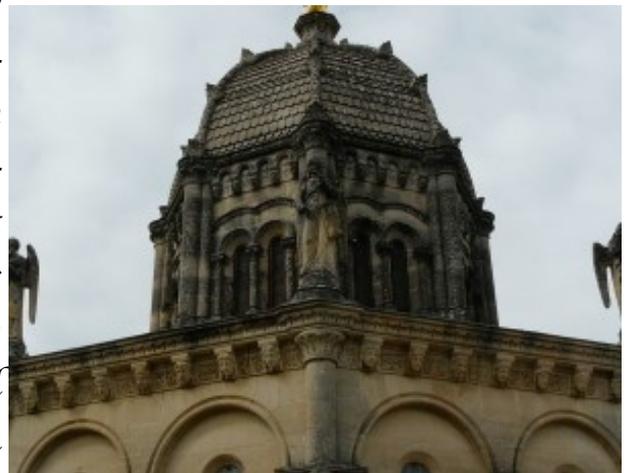
Après une visite de la ville (cathédrale, citadelle..) et un pique-nique bucolique, les choses sérieuses commencent avec les gorges d'Oppedette: des gorges c'est souvent étroit et profond, il faut donc être prudent. Il fait beau mais le vent souffle. Heureusement le sentier est aménagé, et quelques câbles nous rassurent. A noter que certains participants bien intentionnés ont pensé à lester une innocente randonneuse en introduisant à son insu, quelques gros cailloux dans son sac à dos. Ainsi n'a-t-elle pas chu...



Après ces premières péripéties, avec en final la traversée d'un torrent, très arrosée par un déluge de cailloux (encore eux) nous partons vers notre lieu de villégiature pour 3 dodos : gîte situé non loin de Simiane la rotonde avec pour compagnie : chevaux, dindons et iules (bien connus des cruciverbistes). Le dîner fut bon, la nuit bonne aussi...

Dimanche : « nous découvrons les sentiers du Colorado de Rustrel, ses sites grandioses aux multiples couleurs, de jaune le plus lu-

mineux au rouge le plus profond, façonnés par six générations d'ocriers.... » C'est justement avec l'un d'entre eux, Daniel, que nous continuons la visite l'après-midi. Ensuite c'est Simiane et sa rotonde qui sent bon le romarin, la lavande ou le lavandin: un charmant monsieur nous présente 2 brins— « où est la lavande? » (si on répond mal, aux oubliettes!). On a presque tous la bonne réponse car elle pousse par chez nous la lavande. Le lavandin sent bon et fort, la lavande aussi mais plus long-





GAUDE L.M.

temps. Enfin bref le lavandin c'est soupline, air wick....La lavande c'est thérapeutique....

Le soir dîner copieux, rires et chansons, digestion lente, nuit agitée...Lundi, nous voilà partis au pays de Giono, dans la montagne de Lure, avec ses



bergeries (les jas) Comme c'est beau ! Au loin nos sommets enneigés, quelques fleurs ,de magnifiques cairns (dont un recouvert de coccinelles). Le pique-nique est rapide, un gros nuage noir nous menace: une petite averse, vite à l'abri! Claude en profite pour nous parler de Giono. Retour à Banon ,où nous visitons une fromagerie et nous

initions au pliage de feuilles de châtaignier sur ces fameux petits chèvres.

Savez vous qu'à Banon, il y a une grande librairie s'étalant sur plusieurs étages dans diverses maisons attenantes. Ici chacun a trouvé ouvrage à son goût: romans, guides, cartes du coin et même des histoires de marmottes pour mieux s'endormir le soir. Dernier jour: finis les dodos au gîte, le prochain c'est à la maison. Direction Les Mées avec ses pénitents. Qu'est-ce ?

Hé, bien quand on prend l'autoroute, on aperçoit des grands rochers érigés vers le ciel. Pourquoi ça s'appelle des pénitents, nous avons eu plusieurs versions: demandez aux Claudes ou à Roger.



Un dernier pot à Château-Arnoux, puis on se sépare, des souvenirs plein la tête. Ainsi s'achève un super séjour très bien élaboré par un animateur, soucieux de satisfaire tout le monde en mêlant tourisme et culture.

Merci Claude pour ce voyage si riche en découvertes. Désormais nous en savons plus sur les ocres, nous avons envie de lire ou relire Giono, d'aller cueillir la lavande dans nos montagnes... Et merci aussi à tous, pour la joyeuse ambiance, tout au long de la rando.

Bernadette B

## CHATEAUX CATHARES

Ce mois de Mai 2013, 15 hauts-alpins conduits par Michel Soisson sont entrés en Occitanie faire chemin de mémoire en pays cathare.

Le point de ralliement a été décidé à Foix.

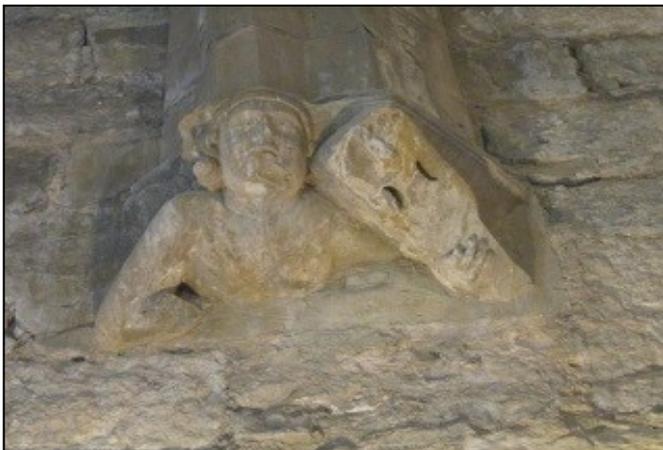
Tout commence par la visite du château, sa salle des armures et celle rappelant les mérites et turpitudes de Gaston Phoébus, les souvenirs laissés par Henri IV. C'est ensuite un tour dans la vieille ville, maisons à pans de bois, façades ornées de blasons et de personnage gravé. Le confit de canard qui suivra cimente la cohésion de la troupe.



Au matin du dimanche, la troupe est prête. On démarre fort par l'ascension du massif du Fourcat à travers une forêt de feuillus puis le groupe chemine sur les crêtes donnant vue sur le pays d'Olmes, se dirige en rencontrant gentianes occidentales, ancolies, orchis, clématites, vers le village de Leychert et ses potagers très soignés. L'église attire avec son clocher arrondi et son magnifique retable restauré mais inaccessible. Cinq téméraires décident de faire la montée au Château de Roquefixade, les autres préfèrent préserver leurs forces et rejoindre directement le campement provisoire préparé au Casal du Dessus où les attend une table digne de celle servie aux officiers tenant les garnisons occitanes. La troupe est confiante, l'intendance assure.

Lundi, le moral est bon. La troupe monte vers le village de Roquefixade, son église au vieux corbillard bleu, ses salades poussant même sur le goudron. Puis c'est la descente à travers une forêt de hêtres dans des chemins creux boueux et terriblement glissants. La remontée dans la forêt permet de longer Montferrier, l'église au fronton de neufs cloches, la rivière et son échelle à saumon. La troupe s'étire dans la montée vers le pog de Montségur. Elle se regroupe à la stèle du « Prats dels cremats », « le champs des brûlés » investit pour un court moment le château. Le musée du village retrace l'histoire du catharisme et les moments terribles de la croisade des Albigeois, l'organisation du Castrum de Montségur et des habitations à flanc de rocher avant que ne soit construit le château. Nourriture excellente, bon vin mais ronflements sonores dans un dortoir unique au gîte Lou Secret.

Mardi, après une remise en forme des genoux éprouvés, Garmin aidé de Garminette, féline obstinée et à la queue courte, conduisent la troupe au départ du sentier. Quelques minutes de montée le long de talus herbus et fleuris, de murets couverts de nombrils de vénus et c'est la descente « aux enfers ». Descente, glissade, glissade, descente, et ça dure, ça dure. On est presque heureux de retrouver le goudron le long de l'Hers et du moulin de L'Espine pour gagner Barineuf et son coin pique-nique au bord du lavoir et de la rivière. Le sentier retrouvé conduit jusqu'à Balesta mais la troupe s'arrête à Fontesorbes, résurgence parfois intermittente qui, ce jour coule à plein débit en permanence. La logistique embarque son monde pour le campement de Puyvert dans le pays de Quercorb. La troupe monte au château.



Ce grand château, avec une belle cour où un forgeron exerce son activité et de beaux bâtiments, rappelle la douceur de vivre occitane, les fêtes, les troubadours et l'amour courtois, surtout par sa salle dite des musiciens dont les arcs de voûte sont soutenus par des musiciens jouant de leurs instruments, par ailleurs reproduits en vitrines.

Au Relais des Marionnettes, le repas copieux et gouteux est partagé avec un groupe de cavaliers anglophones.

## Châteaux Cathares (suite)

Mercredi, les véhicules lâchent leurs occupants, sous un ciel bas et gris, à l'entrée du château de Puylaurens qui surveille la vallée de la Boulzane et d'où l'on peut voir le pic de Bugarach. Il conserve surtout les restes de son rôle de défense. Ce château fut un refuge cathare et tomba dans les mains du roi Louis IX qui le fera fortifier pour en faire un des cinq fils de Carcassonne, destiné à défendre, avec une garnison de 25 sergents d'armes et leur chapelain, la frontière avec l'Aragon. Il garde néanmoins des souvenirs un plus doux comme le passage de Blanche de Bourbon dans la tour de la dame blanche. La journée s'annonce très longue. L'avancée est tranquille à travers cistes et calaments à grandes feuilles, mais la pluie arrive. La troupe trempée atteint Caudiès de Fenouillèdes. Les maisons sont belles, leurs volets étonnants avec leurs moustaches arrondies ou leurs glissières chasse-mouches, les portes sculptées surmontées de blasons. Tombe, tombe la pluie, sans espoir d'amélioration. La décision est prise on attend les taxis. On occupe le temps comme on peut ; est lancée une partie de billard; ça tchatte, et ça boit du café, du thé, ça discute avec la tenancière. Deux heures plus tard la logistique est là : un minibus qui longeant les gorges de Galamus amènera les rescapés au gîte à la ferme de La Bastide, hameau de quelques maisons réparties sur 3 rues.

Jeudi, il ne pleut plus. On rejoint en bus le départ des gorges de Galamus. La descente se fait par la route, il n'existe pas de sentier au fond ou à flanc de falaise. Le spectacle est grandiose. Malgré le ciel bas et gris et le vent glacé, la descente est joyeuse au bord de ces falaises à pic sur l'Agly, « la rivière des aigles », torrent jouant à sauter en petites cascades ou de marmites en marmites. L'ermitage brille sous le soleil qui se montre enfin. Le chemin monte vers le col de Lappes à travers la garrigue et la botanique reprend ses droits. Après le Pla de Brézou, sous la surveillance de faucons crécerelles en vol du Saint Esprit, elle prend le chemin du château de Peyrepertuse. Il se fait discret, ce château, se confondant longtemps avec la roche sur laquelle il est bâti jusqu'à ce qu'on en distingue les tours.

Il n'a pas souffert de la croisade. Son seigneur, Guillaume de Peyrepertuse fut excommunié et finira par se soumettre 15 ans plus tard. Le château devient alors possession française. Louis IX y fait tailler un escalier imposant menant au château Sant- Jordi, d'où l'on mesure l'ampleur du site et ses trois niveaux : l'avancée en éperon devant les restes de bâtiments ; au centre, une enceinte médiane avec les restes d'un bâtiment de défense et une trouée d'où l'on aperçoit le château de Queribus ; le troisième niveau occupé par le château haut et son donjon. Ce fief perdra comme Puylaurens et Queribus son intérêt de fils de Carcassonne lors du traité des Pyrénées.



La descente au village de Duilhac est libre. Les derniers partis seront les premiers arrivés mais sans aucun avantage ; l'auberge est signalée ouverte mais la porte en est fermée. Heureusement, la fontaine offre une eau fraîche et poétique, « Quiconque en boira Qu'amoureux il devienne » a dit Ronsard. Le bus récupère la troupe et la conduit à Cucugnan pour

une nuit de récupération précédée d'un repas gastronomique dans un ancien chai restauré.

Le vendredi, privé du spectacle inspiré du sermon du curé du village écrit par Achille Mill, on découvre le vieux moulin à vent, l'église à la Vierge « grosse » et son exposition sur les Vierges enceintes, les ruelles, un beau petit jardin de curé de rosiers et valérianes, la Meunerie et son pain aux farines de blés anciens et ses gâteaux aux épices. On chemine à travers les vignes. En route pour Queribus!

Ce château qui abrita des religieux cathares aux temps les plus durs de la croisade fut le dernier bastion à tom-

ber aux mains des croisés et revient à Louis IX. De ce nid d'aigles qui veille encore sur les Corbières restent les traces de ses défenses et le corps de logis avec la salle gothique éclairée par une immense fenêtre et un époustouflant pilier central épanoui en 8 arcades. L'atmosphère qui se dégage de ce site, la vue somptueuse, la beauté de son corps de logis font de ce château une perle parmi les châteaux cathares.



Ça sent la quille ! Il faut bien ramener des souvenirs de cette équipée. Le bus s'arrête à la cave de Maury. On goûte. On n'hésite pas à alourdir le paquetage de quelques bouteilles. La journée se termine par un dernier repas partagé au centre Léo Lagrange

Samedi est le jour des adieux, chacun reprend le cours de sa vie.

Michel peut être satisfait. Il a atteint son objectif : mener sur ce chemin 15 hommes et femmes de troupe pour leur faire découvrir ces lieux d'Histoire, sans en perdre un, sans ramener d'éclopé. Toute l'équipe a marché, admiré, vibré d'émo-

tion, photographié, herborisé, profité des bons repas, discuté. Elle a apprécié l'organisation de l'équipée, le départ de Foix et le recours aux transferts qui a permis, dans un temps limité, la progression des émotions, de l'intérêt et de la beauté des sites et des paysages.

Claude Chroniqueuse officielle, aidée de Françoise et Anne Claude

---

## Juillet 2013 : l'ARBB dans le Valais

Le Valais, canton suisse de code VS, est le terrain choisi cette année pour une escapade de 7 jours à travers ses vallées et quelques uns de ses cols. Ce territoire a également la particularité d'être bilingue, l'Ouest est francophone, l'Est lui est germanophone. Donc pour bien comprendre les différents dialectes, il fallait impérativement que le groupe soit mené par un couple parlant couramment ces deux langues. Et à l'ARBB ce couple existe, passé par de nombreux pays, il maîtrise l'anglais et le hollandais (pour le séjour cela ne sert à rien), mais aussi l'allemand et le français (pour le séjour c'est indispensable). C'est donc sous la conduite de Marrein et Nico que nous sommes partis sur les traces qu'ils avaient repérées un an avant avec notre ami Claude. Les 9 personnes présentes ont donc préparé soigneusement sacs, victuailles, chaussures pour attaquer le mercredi 17 la première étape : Briançon – Fionnay ... en voiture. Arrivés là les bretelles des sacs cinglent les épaules, les chaussures entourent les pieds et le rituel du randonneur commence, c'est-à-dire un pied devant l'autre et ainsi de suite.



Et c'est alors la découverte de lieux grandioses, les lacs (Lovie, des Dix, Moiry), les sommets de plus de 4000 il en existe plus de 40 dans le Valais (Zinalrothorn, Weisshorn et le célèbre Cervin etc..), l'habitat valaisan fait de petits chalets de bois absolument adorables dont les célèbres mazos, les villages de fond de vallée (Evolène, Gruben, Sankt Niklaus), ceux sur les coteaux (Grächen, Saint Luc, et bien sur Saas-Fee) et enfin les cols nécessai-

res à notre progression dont le plus facile à prononcer répond au nom d'Augstbordpass.

La neige présente en altitude nous a accompagnés lors de la deuxième étape sur les cols de Louvie et de Prafleuri mais n'a en rien empêché notre progression. Sur le parcours les rencontres furent nombreuses, des russes reliant Chamonix à Zermatt, des couples tournant autour du Cervin, mais la rencontre la plus inattendue fut celle de ce couple suisse dans leur chalet d'alpage de Meiden qui nous a offert à tous une bonne bière pour nous permettre de bien continuer notre descente.

Un paragraphe sur notre dernier jour mercredi 24. Journée farniente sur les hauteurs de Saas-Fee, téléphérique puis métro alpin pour atteindre la côte 3500 où, au pied des glaciers, nous avons regardé les cordées descendre et monter vers les sommets de 4000 qui dominent ce secteur. C'est bien sûr avec une petite idée de retour que nous avons repris bus et train pour retrouver nos propres véhicules afin de rejoindre Briançon.



Cette escapade, menée de main de maître et de maîtresse par Nico et Marrein, qui je le souligne, était la première pour eux dans notre association

mérite une note qui avoisine la perfection tant tout était parfait : l'organisation, leurs explications car tous deux connaissent parfaitement ces lieux, le choix des étapes et enfin le temps qu'ils avaient commandé (beau en journée ... orages le soir)

Au nom de tous grand merci à Marrein et Nico ... et c'est quand vous voulez que nous retournons avec vous.

Bernard R.

## Le tour du Viso—épisode Bagnour (les 2 Michel Collin Soisson)

**mardi 2 et 3 juillet 2013**

Douze Arbbistes se donnent un rendez vous matinal au rond point de château ville vieille pour passer en voiture le col Agnel encore très enneigé ! Premier arrêt du groupe au sommet du col venteux pour admirer "le roi de pierre" et réviser avec Michel Soisson les noms des sommets environnants. Nous dépassons le village de Pontechianale dont les remontées mécaniques sont fermées.

Nous continuons vers le joli village d'Albion où nous nous garons. Alors, au pas du randonneur tranquille et curieux, nous nous dirigeons vers le refuge Bagnour. Nous traversons la merveilleuse forêt de l'Alévé, classée au patrimoine mondial, constituée de vieux mélèzes et de pins cembro...

Comme à son habitude Livio, le gardien du refuge, nous accueille avec un apéritif maison et le climat d'ici par quelques gouttes de pluie. Dès le soleil revenu une petite révision ou formation aux nœuds nous attend pour un exercice de main courante...

Le lendemain matin ,au réveil nous découvrons la pluie et le brouillard... Mince alors on est dans la nébbie ! Très vite heureusement le soleil fait son apparition, et c'est par



une chaude journée que nous atteignons le bivouac Bertoglio avec de très nombreux passages en neige. Nous ne ferons pas la boucle projetée par le Passo Chiaffredo car les névés sont encore trop importants ...

Nous rejoignons donc Michel S. qui par sécurité, le matin même avait prévu de faire le retour par le sentier de montée mieux exposé et donc moins enneigé. Bref passage au refuge, où nous attendons quelques moments une brebis égarée ... Nous ferons définitivement les sacs pour un retour à travers les alpages fleuris et retrouver les voitures. Nous n'avons bien sûr pas oublié un dernier arrêt sur la terrasse du seul bar du rond point de château ville vieille.

Nous nous séparons en n'ayant rien oublié, pas même une paire de bâtons à Albion Michel C.



## Le tour du Viso—épisode Giacoletti *(les 2 Michel Collin Soisson)*

par la conteuse Monique Blanc

Jeudi 29 août : Départ la Roche Ecroulée, direction Col de la Traversette .

Sur le chemin, nous admirons le Viso; bien nous en prend car après cela on ne le reverra plus ! En fait de Col, c'est par le Tunnel du Viso, percé en 1480 ! que nous traversons la frontière. Lampes frontales allumées, nous franchissons ses 70m et à la sortie, quel panorama ! La nebbia , bien



connue des gens du coin et de Michel qui nous avait parlé de nuées felliniennes... Donc on ne voit rien ... mais il paraît que le Roi de Pierre ( le Viso ) est bien là, tout près !

Nous prenons le Sentiero del Postino (sentier du Facteur) jusqu'au Refuge Giacoletti (2741 m). Là les zonze ( c'est nous ) sont accueillis chaleureusement par Andrea.

Le lendemain nos espoirs de beau temps sont cruellement déçus Fellini rôde encore par là et c'est dans cette ambiance que nous attaquons l'ascension du Couloir du Porc, dûment casqués et encadrés; Michel a même troqué ses sandales contre des tennis de montagne!

Heureusement le couloir est bien équipé en cordes et ferrailles, et la nebbia nous empêche de voir le vide! Là-haut certains poussent une pe-

petite pointe jusqu'au bivouac de la Punta Venezia, à 3080m . Puis on redescend jusqu'au refuge du Viso, ancien fief de Michel S., où nous attend Sarah et ses crêpes aux myrtilles. Là on a droit à l'histoire du refuge, photos à l'appui, raconté avec brio par notre accompagnateur. Encore 2 petites heures de marche et nous retrouvons les voitures ,

Merci et bravo à nos 2 Michel pour ce séjour en haute montagne; Il ne manquait que le soleil !

A l'occasion du Forum des Sports de Briançon, notre club est rentré en contact avec l'A.R.B.B. C'était l'occasion de constater que nous avons une même activité en commun : la pratique du VTT de loisir, convivialité en prime. Autant l'effectif de l'A.R.B.B était étoffé, autant le notre était mince, et nos randonnées se faisaient souvent à deux, voire trois. L'idée nous est venue de rouler ensemble, ce que nous avons proposé à l'A.R.B.B en rapprochant nos calendriers de sortie, tout en partageant la responsabilité et la charge. Idée retenue avec plaisir par les responsables de l'A.R.B.B. Nos premières sorties communes se sont concrétisées dès le mois de mai de cette année, avec une satisfaction réciproque, le rythme de progression à vélo des uns et des autres, identique ou presque, y contribuant largement. L'âge moyen des participants dépassant la soixantaine, l'idée de performance n'est plus d'actualité bien que les moins vieux aient encore de beaux restes ! Ce qui n'empêche pas les pas encore vieux de s'amuser en passant par les petits chemins, pendant que les moins hardis passent par la route forestière voisine. On s'attend à chaque carrefour, et une fois le



tous est l'occasion de se ravitailler en

point haut atteint, la halte traditionnelle appréciée de échangeant quelques gourmandises, quelques bons mots ou histoires savoureuses, souvenirs de randonnées passées épiques ou agrémentées de surprises.

Et puisqu'il faut bien rentrer, on reprend nos montures pour un retour souvent en pente descendante, retour paisible jusqu'aux voitures laissées au point de départ. Si l'heure le permet encore, et l'occasion se présente, le pot de l'amitié au café voisin clôture la matinée, occasion de prendre rendez-vous pour la semaine suivante.

L'expérience commune a de beaux jours devant elle, même si l'absence d'un pont ou une erreur dus le dénivelé annoncé crée parfois la surprise. Éléments de plus à verser au livre des souvenirs.

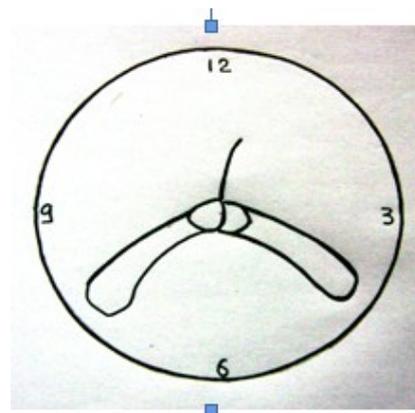


## A l'heure des érables

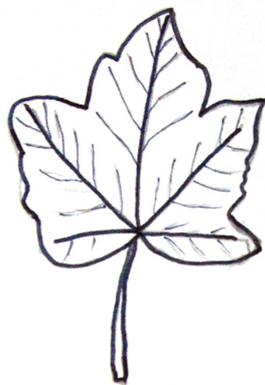
Les érables font partie des arbres les plus fréquemment rencontrés dans nos montagnes, et sont facilement reconnaissables à leurs feuilles caractéristiques, et à leurs fruits, les samares. Mais il existe, chez nous, au moins cinq variétés d'érables : l'érable plane, l'érable sycomore, l'érable champêtre, l'érable à feuille d'obier et l'érable de Montpellier.

Pour les distinguer, il faut regarder la forme des feuilles, à 5 lobes, sauf celle de l'érable de Montpellier qui n'en a que 3, et l'angle que font les deux ailes des samares :  $180^\circ$  pour l'érable champêtre, très obtus pour l'érable plane, obtus pour l'érable à feuille d'obier, droit ou légèrement aigu pour l'érable sycomore, et nul (deux ailes parallèles) pour l'érable de Montpellier.

Si l'on imagine une horloge dont les aiguilles seraient formées des samares, l'érable champêtre indiquerait 2h45, le plane 3h40, l'érable à feuille d'obier 3h35, l'érable sycomore 4h35, et l'érable de Montpellier 6h30.



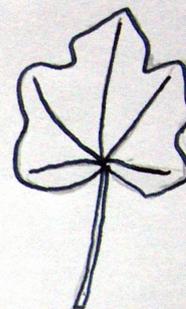
plane



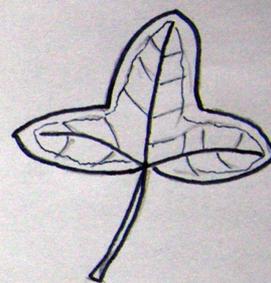
Sycamore



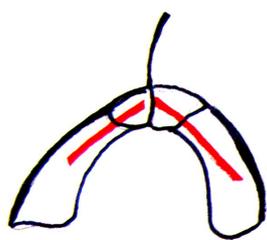
champêtre



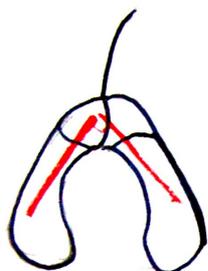
à feuille d'obier



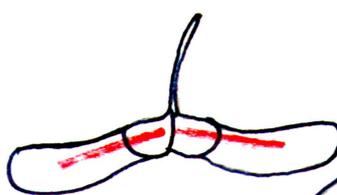
de Montpellier



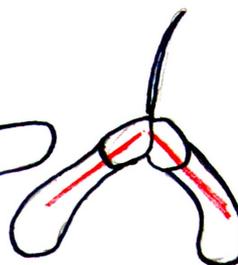
plane  
angle  $\gg 90^\circ$



sycamore  
angle =  $90^\circ$



champêtre  
angle =  $180^\circ$



feuille d'obier  
angle  $> 90^\circ$



de Montpellier  
angle =  $0^\circ$

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

Un soir ma mère et moi étions assis dans le salon et nous parlions des choses de la vie... Entre autres choses du thème de la vie et de la mort. Je lui dis: "Maman, ne me laisse jamais vivre dans un état végétatif où l'on dépend de machines.  
Si tu me vois dans cet état, débranche les machines qui me maintiendraient en vie".  
JE PREFERE MOURIR!!!!"  
Alors ma mère se leva, je vis son admiration dans son regard.... Elle débrancha:  
Le téléviseur  
Le lecteur de DVD  
Le câble d'internet  
L'ordinateur  
Le MP3/4  
La PLAY-2  
La PSP  
La WII  
Le téléphone fixe  
Elle a pris mon mobile  
Mon IPOD  
Mon BLACKBERRY  
J'AI FAILLI MOURIR!!!!

### CAKE NOIX DE COCO CAROTTES

mélanger dans l'ordre suivant:

200 g noix de coco râpée

100 g sucre en poudre + 1 sachet ou 2 sucre vanillé (selon le goût)

75 g de farine + 1 sachet de levure

300 g carottes râpées crues

3 œufs

1 cuillère à soupe d'huile (que j'ai remplacé par une noix de beurre fondu )

bien mélanger le tout afin de bien répartir les carottes

mettre à four froid à 170° pendant au moins 45 mn

Démouler à froid



Juste à côté de nos amis du BCC, notre stand faisait belle figure au forum des sports du 7 septembre dernier... un bon moment pour afficher le dynamisme de notre association.

