



ECHO RANDO

Avril 2014

N°78



Dans ce numéro :

- Le mot du président
- Le Conseil d'administration
- La rando santé
- L'Assemblée Générale
- Lez'zabbistes en vadrouille
- Lez'zabbistes ont fait la fête
- Etude sociologique
- Leçon de choses
- Prose et humour des randonneurs

Le mot du Président :

Les randonneurs de l'ARBB ne connaissent pas l'hibernation, pourtant, la météo « mauvaise » souvent en fin de semaine a contraint les animateurs à rester à l'abri.

Le programme du 2ème trimestre est paru, il est à consulter sur notre nouveau site qui présente plus de rubriques. Le mode papier est distribué aux non internautes par courrier postal ou par coursier.

Les randonnées programmées sont à nouveau nombreuses, beaucoup de sorties devraient attirer celles et ceux qui veulent nous accompagner moins haut, moins longtemps, plus court.

Le trimestre hivernal écoulé s'est fort bien déroulé, il y a peu d'incidents à déplorer. Nos animateurs ont su « mener » les participants, nos consignes diffusées sont respectées et j'en suis heureux.

Notre association voit ses effectifs en constante évolution, les adhérents 2013 non renouvelés (une vingtaine) sont remplacés, 5 nouveaux ont grossi nos rangs. Le CA pense à réunir ces nouvelles personnes auprès des dirigeants et des animateurs fin mai ou début juin pour mieux connaître notre vie associative. Les récents rassemblements montrent tout le plaisir de se retrouver, de festoyer, de rire, de chanter et de marcher ensemble.

Les permanences / réunions hebdomadaires dégagent beaucoup de sympathie et préparent cette convivialité qui m'est si chère .

Cet été, l'ARBB sera encore très active pour la fête départementale de la randonnée. En effet, les organisateurs, les amis de Saint Jacques de Compostelle et le CDRP nous ont demandé d'encadrer les randonnées prévues, le Queyras accueillera les participants sur une seule journée.

Le blanc de la neige des vallées et des coteaux laisse la place au vert et aux fleurs printanières, c'est de bon augure pour tous les marcheurs que vous êtes.

Alors, bonne forme à toutes et à tous. Bonnes randonnées. Bon été.

Robert MUREAU.

« Si tu as une pomme, que j'ai une pomme, et que l'on échange nos pommes, nous aurons chacun une pomme. Mais si tu as une idée, que j'ai une idée et que l'on échange nos idées, nous aurons chacun deux idées. »



Le conseil d'administration du 3 janvier ...

Le 3 janvier 2014 le conseil d'administration de l'ARBB s'est réuni à la MJC de Briançon

Le point sur les adhésions :

Le secrétaire, **Daniel Mignot** a fait la liste des membres de l'ARBB qui n'ont pas repris leur licence au 31/12/2013. Ils sont cette année inhabituellement nombreux : 51 (absence de certificat médical, négligence. Non renouvellement volontaire). Quoi qu'il en soit ces personnes ne sont plus assurées à partir du premier janvier et ne doivent donc plus être acceptées dans nos randonnées. On rappellera sur le site internet la nécessité d'être assuré pour participer aux sorties. Le président Robert Mureau l'a rappelé également le 5 janvier lors de la galette des rois.



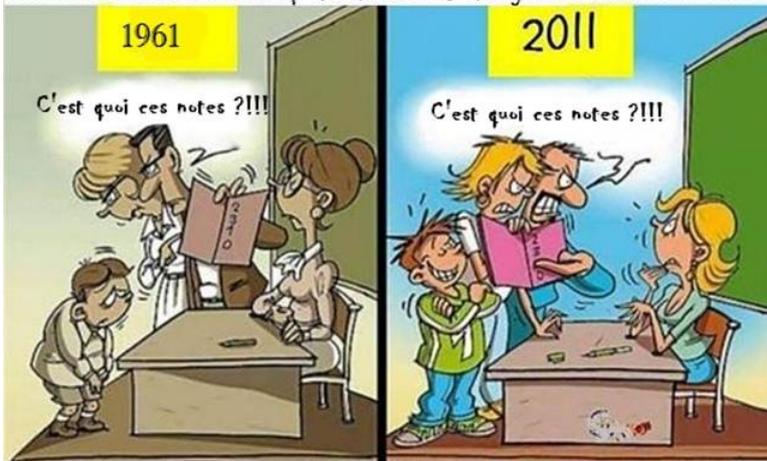
*Nos parents faisaient
tout avec rien...
Alors que nous ,on fait
rien et on a tout !!*

Le point financier :

Le trésorier **Cédric Coopman** indique que le solde du compte courant est de 2250 € et que le livret A est créditeur de plus de 6000 €. Cédric souhaite utiliser une partie de ces réserves et propose d'acheter des kits de sécurité pour les sorties en milieu enneigé. Une discussion s'ouvre à ce propos : on note que l'ARBB possède déjà 5 DVA dont 3 kits complets. Mais il s'agit de DVA analogiques, difficiles à utiliser, surtout par des novices. Michel Collin propose de louer les kits jusqu'ici prêtés par l'ARBB, pour une somme symbolique, avec l'idée de responsabiliser les adhérents. Mais cette proposition compliquerait notablement la comptabilité et la tâche des animateurs. En outre elle serait probablement illégale.

En définitive le CA décide d'acheter 2 kits complets (DVA numérique + pelle+ sonde) et de continuer à prêter, sans location.

.....En 50ans beaucoup de choses ont changés à l'école.....



Par ailleurs on prévoit de remplacer l'ordinateur de l'ARBB qui a 7 ans et dont le secrétaire indique qu'il donne des signes de faiblesse.

Le nouveau site :

Roger Leguay fait un premier bilan de l'activité du nouveau site internet, qui fonctionne depuis plus de 1 mois et qui reçoit en moyenne 18 visites par jour.

Il indique qu'il faut sensibiliser les animateurs à la nécessité d'envoyer des photos de leurs sorties pour faire vivre ce site. Après le 23 janvier on devrait pouvoir récupérer l'ancien nom de domaine : arbb.fr, ce qui évitera que des liens antérieurs à la création du nouveau site aboutissent à un site fermé.

Un code d'accès permet de visiter les pages privées du site.

Formation :

Le responsable formation, **Bernard Roque** indique qu'une formation PSC1 est prévue cette année à une date non encore fixée, et qu'elle sera réservée en priorité aux animateurs et baliseurs, l'ARBB prenant en charge leur formation.

Par ailleurs une mise en pratique sur le terrain de ces notions de secourisme sera proposée, avec Bruno Monnier et prise en charge également par l'association. On demandera à Bruno Monnier s'il est possible aussi d'organiser une journée de mise en pratique en milieu enneigé (voir plus loin le CR de cette journée).

En ce qui concerne la formation d'animateurs organisée à Ceillac (Module de base + SA1) Bernard note avec satisfaction que 3 membres de l'ARBB s'y sont inscrits cette année.

Rando Santé ®

Le vice président **Claude Casenave** a participé, en tant que médecin départemental, à une formation Rando Santé ® organisée à Aix en Provence en octobre 2013 par la FFRP. Il fait le compte rendu de cette formation (cf texte ci-après). Une discussion s'engage, d'où il ressort qu'il est difficile, du fait d'un nombre insuffisant d'animateurs, de répondre pleinement aux exigences du label Rando Santé ®

Le CA, après avoir entendu ce compte rendu, pense qu'il n'y a pas d'urgence à s'engager dans la voie de la labellisation Rando Santé ®, mais qu'il convient de s'y préparer, en encourageant les animateurs à proposer des « randos douces » permettant à nos adhérents les moins alertes de profiter de ces sorties, et peut être d'attirer des personnes qui ne s'inscrivent pas à l'ARBB parce qu'elles craignent de s'engager à un niveau trop élevé pour leurs capacités.

Le mémento de l'animateur :

Le président, **Robert Mureau** indique qu'il souhaite mettre à jour le mémento de l'animateur et qu'il demande des animateurs de bonne volonté pour l'aider. Michel Collin, Claude Casenave, Roger Leguay et Daniel Mignot sont volontaires et une réunion de travail est fixée le 17 janvier, après la permanence.

Par ailleurs Robert Mureau prendra contact avec Dominique Marcot pour mettre à jour le règlement intérieur et le mettre en cohérence avec les nouveaux statuts.

Cooptation d'une secrétaire adjointe :

Robert Mureau indique que **Bernadette Lalaut** a accepté d'aider Daniel Mignot dans sa tâche. Il propose au CA de l'inviter à la prochaine réunion et de la coopter comme administratrice. Le CA donne son accord.

Auto collants avec le nouveau logo de l'ARBB

Le CA avait précédemment donné son accord pour commander des auto collants « ARBB ». Fort heureusement la commande n'a pas été faite immédiatement, car le logo de l'association a changé. Le CA confirme son accord pour commander ces auto collants avec le nouveau logo.



Informations et questions diverses :

- ⊗ Robert Mureau propose, étant donné le grand nombre de nouvelles recrues, d'organiser une soirée sécurité, avec les services de secours en montagne, la météo et un médecin, comme cela avait déjà été fait il y a quelques années. Cette soirée serait ouverte à tous. Après discussion, il apparaît préférable de reparler de cela à l'automne.
- ⊗ Si des adhérents souhaitent commander des cartes IGN par l'intermédiaire du CDRP, il convient de regrouper ces commandes.
- ⊗ Peut on changer le logo sur le bandeau de l'ARBB ?
- ⊗ Rappeler aux animateurs ski alpin et ski de rando que les adhérents qu'ils emmènent doivent être titulaires de l'assurance IMPN

Le président : Robert Mureau

Le secrétaire adjoint par intérim :
Claude Casenave



L'ALPHABET POUR LES ENFANTS D'AUJOURD'HUI



La fédération française de randonnée qui a créé et protégé la marque Rando Santé®, propose aux associations un label et organise des formations d'animateurs. Ayant eu l'opportunité de participer à une de ces formations, il m'a paru intéressant de faire le point sur cette nouvelle activité.

I – La rando santé, qu'est ce que c'est ?

Aux termes du cahier des charges du label Rando Santé® « *La pratique Rando Santé® s'adresse à tous, en priorité à des individus aux capacités physiques diminuées mais ne nécessitant pas de tierce personne ou équipement particulier pour marcher* ». Par exemple l'activité s'adresse à des personnes âgées, sédentaires, en surpoids, à des femmes enceintes, à des personnes porteuses de pathologies stabilisées ou guéries désireuses de reprendre progressivement une activité physique, à des personnes manquant de confiance en elles, voire dépressives.

II – Le cahier des charges

Organiser des Rando Santé® c'est, pour le club, essentiellement :

- * *Former un ou plusieurs animateurs à l'encadrement de Rando Santé®.*
- * *Proposer et animer des sorties de qualité, dans les meilleures conditions de sécurité pour le randonneur, dans son accueil, sa prise en charge, son encadrement et sa progression.*



Il faut noter ici que la labellisation Rando Santé® n'exige qu'un seul animateur formé, mais qu'en pratique, si l'on veut maintenir la pérennité de l'activité, il en faudra au moins 2.

D'autre part on peut remarquer que le nouveau cahier des charges (2013) n'impose pas une fréquence minimum des Rando Santé®. Alors que le précédent cahier des charges (2009) demandait au moins deux sorties Rando Santé® par mois pendant une période d'au moins 10 mois par an. Ceci facilite évidemment la labellisation, mais on verra que cette tolérance est en contradiction avec l'objectif d'action de santé publique qui continue à être revendiqué.

Participer aux Rando Santé® c'est, pour le pratiquant s'engager à

- * *Participer assidûment aux sorties proposées par son club.*
- * *Etre porteur de la fiche de renseignements médicaux en cas d'urgence.*
- * *Fournir une fois par an un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre*
- * *Etre en possession de ses médicaments lors de la randonnée ainsi que de l'ordonnance du médecin*

La possession de médicaments, et la fiche de renseignements médicaux ne s'adresse évidemment qu'aux personnes atteintes d'une pathologie. Quand à la fourniture annuelle d'un certificat médical de non contre-indication elle est obligatoire pour tous les adhérents à la FFRP quel que soit leur état de santé.

Plus intéressante est l'utilisation de l'adverbe « assidûment », car elle témoigne du maintien de l'objectif de santé publique, on y reviendra.



III – Pourquoi organiser des Rando Santé® ?

Au cours de la formation à laquelle j'ai participé, j'ai entendu proposer plusieurs motivations:

1. Augmenter le nombre des adhérents. On comprend bien l'intérêt que cela a pour la fédération. Par contre au niveau de l'association cette motivation est plus discutable : certains clubs augmentent déjà spontanément leur nombre d'adhérents et ont des problèmes pour gérer cet afflux, le nombre d'animateurs n'augmentant pas en proportion. Faut il alors ajouter une nouvelle activité nécessitant des animateurs spécialisés ?

2. Participer à une action de santé publique. Ce point mérite d'être développé. En effet les pouvoirs publics exercent une forte pression pour encourager la lutte contre la sédentarité et favoriser l'activité physique, avec un objectif principal d'amélioration de la santé et un objectif secondaire, mais très prégnant, de diminution des dépenses de santé. La FFRP, délégataire de l'action du ministère des sports, doit évidemment s'inscrire dans cette politique, d'autant que la marche a l'avantage d'être accessible presque à tous et d'être peu onéreuse.

Mais pour être efficace en terme de santé l'activité doit répondre à certains critères : Il a été démontré qu'on obtenait une diminution franche de la morbidité et de la mortalité par la pratique d'une activité physique si cette activité, d'intensité modérée, s'exerçait au moins trois heures par semaine, en une ou plusieurs fois, ou bien si l'activité, plus soutenue, était répartie en 20 minutes trois fois par semaine. Il faut donc retenir là une notion de durée et de régularité de l'activité. D'où l'emploi de l'adverbe « assidûment » dans le cahier des charges, concernant les obligations du pratiquant. Mais l'absence de contrainte de durée et de régularité à l'égard de l'association labellisée ne permet pas de garantir que l'objectif de santé sera atteint.

3. Satisfaire un objectif de convivialité, d'échange, de partage avec une population que ses capacités physiques diminuées empêche de participer aux activités ordinaires de nos associations. Cet objectif peut apparaître accessoire et même lénifiant, mais les témoignages qui ont été apportés, au cours de la formation par des animateurs ayant déjà l'expérience de la Rando Santé® étaient très forts, souvent pleins d'émotion, et montraient qu'il n'y avait pas là une action « caritative » mais que l'échange se faisait bien dans les deux sens. Et d'ailleurs, n'est ce pas en définitive cette notion de convivialité et de partage qui s'affirme dans nos randonnées « ordinaires » et motive les animateurs qui pourraient aussi bien randonner tout seuls !

En conclusion c'est maintenant à chaque association de réfléchir à son engagement dans la Rando Santé® et de se déterminer. Il faut savoir qu'il y a une attente forte de la part d'une certaine population et aussi de la part des pouvoirs publics (et que l'attribution de subventions pourrait un jour être conditionnée par une participation à cette action).

Mais il faut avoir bien conscience, si on s'engage vers la labellisation Rando Santé®, qu'il faudra former un (et mieux plusieurs) animateurs dédiés à cette activité, et que si on le fait pour participer à l'action de santé publique engagée, il faudra aller au delà de ce que demande le cahier des charges.

Ceci étant, il est possible, avant d'aller vers la labellisation, de proposer des randos « douces », ayant les caractéristiques techniques de la Rando Santé® : par exemple randonnées d'une demi journée, sans trop de dénivelé (moins de 200 m?), pas trop vite soit moins de 150m de dénivelé par heure et de juger, en fonction de l'expérience, si on doit s'engager davantage.



Une centaine d'adhérents pour deux assemblées...

La première sera Extraordinaire car il est nécessaire de dépoussiérer un peu les statuts. Robert, notre président, et le Conseil d'Administration ont demandé à Dominique Marcot de nous amender le texte. Et c'est ainsi que furent présentés les différentes modifications et ajouts. Parmi eux une phrase va réjouir notre secrétaire Daniel et notre trésorier Cédric car à partir de l'année prochaine les convocations aux AG seront envoyées par Internet. Gain pour Daniel : un clic au lieu de 200 envois postaux. Gain pour Cédric : environ 150€. Bigre. Il faut pour cela que le vote soit positif. Comme aucune main ne se lève aux questions: qui est contre, qui s'abstient c'est avec le sourire que Président, secrétaire, trésorier et Dominique bien sûr acceptent cette décision.

Et alors l'Assemblée Générale Ordinaire s'ouvre. Robert, face au public, remercie tout d'abord nos invités, le président du CDRP et l'adjoint aux associations de la mairie de Briançon. Puis il énumère lentement les points forts de cette année marquée par l'arrivée de nouveaux adhérents, par la diversité des sorties, par l'originalité des festivités et par le succès toujours croissant des séjours. Mais, et c'est normal, comme il n'a pas tous les chiffres et les détails en tête, il appelle successivement au pupitre les responsables des commissions.

Aline commence, pour nous conter et nous compter les diverses sorties de l'année, sorties hebdomadaires au nombre de 210, 13 séjours de 2 à 10 jours pour une dénivelé totale de 136320 m. C'est un résultat remarquable qui sera à égaler l'année prochaine. Puis c'est Jean qui vient présenter l'activité débordante des 32 baliseurs et baliseuses. Jean est responsable du secteur 1 des Hautes Alpes et à ce titre, il doit connaître les 733 km de sentiers que nous balisons de peinture rouge, blanche et jaune. Et comme la peinture il faut la rafraichir année après année il compte sur nous pour reprendre le pinceau dès que la neige aura quitté nos montagnes. Vient ensuite mon tour pour présenter la formation et la sécurité. La formation des animateurs a été réduite à 3 cette année, celle des baliseurs à 1. En interne cartographie, secours terrain, ARVA et radio ont vu une quarantaine de personnes participer ce qui est fort raisonnable. Nous attendons 2014 pour accueillir d'autres animateurs et baliseurs qui viendront gonfler alors nos effectifs. Brigitte se lève à son tour pour nous rappeler les bons moments festifs de notre association, la galette, les restaurants et la célèbre fête de l'ARBB qui, fin septembre, est toujours un moment fort de notre association. Evidemment 2014 sera du même acabit, rendez vous dès janvier pour la traditionnelle galette. Dominique intervient en dernier sur la parution du célèbre Echo Rando notre importante gazette qui paraîtra maintenant en septembre et en mars. Septembre avec les news d'été, Mars avec celles d'hiver. Elle invite tous les adhérents à lui adresser au fil de

l'eau tout article qui leur paraîtra intéressant. C'est sur cette intervention que se termine le rapport moral et d'activité de l'année, place au vote qui lui aussi ne voit lever aucune main, ni contre ni d'abstention.

Robert demande alors à notre trésorier, Cédric, d'occuper le pupitre pour la présentation des chiffres. Aïe dès que l'on parle finances les adhérents reculent d'un cran sur la chaise, avec comme unique préoccupation : Combien ça va me coûter l'an prochain. Rassure toi public, Cédric veille et les comptes ils sont dans le vert. Alors tous comprennent qu'il n'y aura pas d'augmentation et reprennent la position initiale. Cédric, armé du pointeur laser, continue pour nous présenter le budget 2014 avant de rendre le pupitre à Robert qui déclenche le vote. Comme les précédents c'est un résultat unanime de validation qui s'en suit.

Mais l'AG n'est pas encore terminée il faut écouter avant notre secrétaire, Daniel, qui va nous présenter le détail des adhésions. 232 nous étions fin septembre, progression de 28 par rapport à 2012. Combien en 2014, rendez vous dans un an pour le savoir. Daniel, en ce moment, établit les licences et en profite pour rappeler à tous que le renouvellement n'est effectué que lorsqu'il reçoit la fiche d'inscription, le certificat médical et le chèque ad hoc.

C'est alors la présentation du vote à bulletin secret qui concerne le renouvellement du CA, 6 candidats sont présentés, le vote a lieu, ils sont tous élus, et ceci clôture l'AG. Or la séparation en deux groupes, les participants les plus nombreux d'un étage pour l'apéritif, les membres du CA passent dans la pièce contigüe pour élire le bureau. Robert est réélu président, Claude fera le remplacement lors de ses absences, Cédric est confirmé trésorier et Damien reste son adjoint. Les commissions sont reconduites et enfin le CA peut descendre pour annoncer le résultat, mais surtout pour se désaltérer.

Le repas suivra où les deux grandes tables rectangulaires encadreront la table ronde présidentielle, il terminera cette journée riche où une centaine d'adhérents est venue apporter son soutien à notre association.

Bernard R.



Traversée du Buëch-Dévoluy



du lundi 16 septembre au samedi 21 septembre 2013

Compte rendu de **Than Huong NGUYEN** avec la complicité de ACM et MC

Après un voyage en train pour certains, en voiture pour d'autres, nous sommes accueillis par DIRK, le logisticien ONF, à la gare de Veynes.

Les bagages rapidement chargés dans la voiture de celui-ci, nous montons, enthousiastes, à la maison forestière d'Agnielles. Le bâtiment du 16^e/17^e siècle rénové avec ses voutes et ses baies vitrées nous arracha des cris d'admiration. La nuit fut calme. Personne ne bougea jusqu'au petit jour, réveillés seulement par les effluves du petit déjeuner qui nous attendait...



A l'heure pile, Michel mit sa première bretelle qui sonna le départ pour une journée qui fut traversée d'éclaircies et de nuages.

Après une brève montée, nous nous engageons dans le sous-bois parmi les hautes futaies, sur un tapis de feuilles orangées-noires, mouillées et glissantes. Ceux qui avaient le pied sûr lui emboîtèrent le pas, les derniers suivirent et ce fut le commencement d'une traversée épique pour certains: glissades pour les uns, marche au pas du crabe pour d'autres, rires, mais tous finirent par passer la difficulté.

Le pique-nique copieux: taboulé, jambon du pays, fromage crémeux, pomme, brugnion, chocolat fut dévoré à belles dents à la satisfaction générale.

En fin d'après-midi, on retourna au gîte d'Agnielles, celui de Recours ayant un problème de turbine, il n'aurait pu fournir toute l'eau chaude souhaitée pour nos douches dans ces gîtes luxueux.



Lez'Arbbistes en vadrouille dans le Buëch! (suite)

Les jours suivants, en s'acheminant vers le massif de BURE se succédèrent des paysages variés: forêts de



mélèzes et de pins, dont les pins à crochets, de frênes et de hêtres aux troncs lisses, portant ombrelle vert sombre à des dizaines de mètres de haut.

Des pierriers bordés de graminées en fleurs, de cirses acaules, de grands chardon, de centaurées ne présentant plus que des cônes beige-brun aux écailles brillantes qui firent penser à des leuzées co-



nifères, des tapis d'Euphrasia blanche parsemés de quelques touffes d'Euphrasia rose, de quelques épervières attardées et d'une fleur typique de la région: la Catananche bleue (*catanancia caerulea* ou *cupidone bleue*); celle-ci borne les sentiers en quelques rangées ou en pré de fleurs fanées, laissant des cônes argentés aux écailles translucides, traversées par une strie centrale brune. C'est à l'approche du massif de BURE que pointaient des fleurs bleues, devenant de plus en plus abondantes: l'aube bleue de lève!...

Le sous-bois, bien tapissé de feuilles mortes est fertile en champignons: des coprins chevelus, des cèpes de mélèze..., prenant des lactaires orangés, des lactaires sanguins, Doïna s'écria « que du bonheur », elle en ramassa, ramassa. A la maison forestière, nous les avons cuisinés et cela fit le délice et le bonheur des convives.



Plus gros plus grands que les sous bois !

La faune, réputée abondante ne se montra que par-

monieusement : un chevreuil par ci par là, un troupeau de mouflons, en bas dans le vallon. Les cris du brame mais point de cerfs ni de biches. C'est seulement dans les derniers jours que le brame rauque et sauvage retentit dans la forêt, à un endroit puis à un autre, puis à un autre encore...



Dans le silence, ces cris sont envoutants et sont des prémices à des batailles à casser net les bois de ces seigneurs à la puissance impressionnante. Pendant des jours, nous avons beaucoup parlé et essayé d'écouter le brame qui est, je crois, d'une sensualité souterraine qui évoque bien sur les combats et l'amour...

Plus loin, plus bas, des troupeaux de vaches bien charpentées, portant robe blanche ou robe tachetée de noir, viennent à notre rencontre, paisibles, sans aucune agressivité, nous cédant le chemin de bonne grâce.

Eh oui c'est pour dormir,
et profiter du brame !

Lez'Arbbistes en vadrouille dans le Buëch (suite)

Enfin le plus beau jour arriva.

Avant de pouvoir contempler le pic de BURE et sa falaise dans toute sa splendeur, il fallut franchir 3 passages techniquement périlleux. Ils sont tous trois en flanc de montagne, assez vertigineux. Le premier, d'à peine 2 mètres mais sans main courante.... Il fallut toute l'ingéniosité du guide pour faire passer le maillon faible. Les 2 passages plus longs et pourvus de main courante donnèrent l'impression d'un jeu d'enfants par rapport au premier. Quelques kilomètres encore et on se trouva dans le cirque formé par le pic de BURE et sa falaise avec ses plis horizontaux, verticaux et même en forme de triangle, resplendissant dans la lumière de sable doré, face à des chaînes de montagnes bleutées.

L'émotion fut à son comble! Il fallut quand même se restaurer. On mâcha, on avala en silence, en fait sans trop de bavardages... émerveillés par tant de beauté.

Au gîte, un somptueux goûter nous attendait. Dirk nous avait confectionné un clafoutis aux framboises et aux mures!

Pour le dernier dîner, il est allé chez le coiffeur se faire une beauté et nous confectionna des tourtons du Champ-saur : boules de purée de pommes de terres frites, à garnir d'une couche de miel, à consommer avec une bonne salade, le reste du menu étant l'œuvre du restaurateur du coin. Le dîner se termina par le génépi.

Michel SOISSON ayant échappé au péril jaune (hélico, obsèques...) se lança dans ses souvenirs du refuge du VI-SO, faisant crépiter des rires comme des pétards de nouvel an.

Le lendemain c'est le retour à Veynes, après avoir traversé à maintes reprises

le torrent du petit BUËCH.

Un dernier arrêt au bistrot, selon l'habitude de l'ARBB, et chacun reprit le chemin de son home, seule Valérie resta à Veynes dans l'attente du berger chez qui elle doit faire un séjour pour apprendre le métier de bergère. Grand merci aux Michel(s) qui ont mené la randonnée dans la bonne humeur, au rythme des « lâchers de gazelles », bien périlleux en ces moments de brame! Cela a permis à chacun d'avancer à son rythme : même votre narratrice, l'escargot de l'ARBB qui, je vous l'annonce a fait le dernier jour 20 kms, sans fatigue et sans haleter. Souhaitons que cette traversée se renouvelle au printemps, pour faire découvrir aux adhérents de l'ARBB la diversité de la flore de cette région reboisée, en pleine renaissance. Thanh



..... Lez'arbbistes ont fait la fête aux Guibertes

Fâites la fête... c'est le mot d'ordre aux Guibertes, ce 22 septembre 2013

Une jolie et courte rando pour se creuser un peu l'appétit, soleil, décoration, effluves de grillades, salades rivalisant d'exotisme, gâteaux aussi beaux que bons... tous les ingrédients y étaient, une fois encore pour mettre le soleil dans les cœurs.

Cette année, les **chapeaux** traduiront les méandres imaginaires des participants et participantes, Roberte aura du mal à se situer... un grand moment !

Le super trophée n'aura pas trouvé de nouvel acquéreur, faute de tournoi, ce n'est que partie remise... septembre 2014 ?



Ola Bella Pizza le 23 octobre

La sortie pizza c'est très simple, cela consiste à conjuguer randonnée et repas-pizz: Marreïn et Nicolaas, Ghislaine et Michel se sont très sérieusement entraînés pour leur recyclage de pizzaiolis...

Nicolaas mène la randonnée, par monts et par vaux, bravant pluie et vent, du côté de Tramouillon. C'est dans la grande salle voutée du bas de sa maison que nous ac-



cueille Marreïn. Michel, lui a allumé le four, Ghislaine gère la pâte, la sauce et tous les ingrédients utiles. Quelques commis et serveuses complètent l'équipe dans une remarquable coordination pour une production digne de vrais professionnels... 40 pizzas pour 47 personnes !!!

Les desserts et les fromages finissent de rassasier les convives. Les pousse cafés ne sont même plus utiles pour chauffer encore davantage une ambiance de rires et de bruit.

Tout à coup, le son grave et chaud du cor des Alpes: Gabrielle et Claude ont sorti leurs instruments. La pluie qui redouble ne les arrêtera pas! Alors la Garbure se fait plaisir avec les traditionnelles chansons, les accordéons de Dominique et



de Marreïn, les harmonicas de Gabrielle et des 2 Claude. Marreïn lance du musette pour rythmer les duos de danseurs de salon qui se sont créés.

Encore un grand moment de l'épopée arrbëbiste....



Cette fois, c'est la galette....

Ce premier Dimanche de Janvier c'est l'Épiphanie et sa traditionnelle galette des rois.

Abandonnant la salle des associations du Cadran, c'est à Villars St Pancrace qu'on choisira les rois et les reines du jour.

Brigitte et son staff ont tout installé, la table est colorée et très appétissante !

Le président nous raconte que l'année passée s'est bien terminée, que l'on a bien randonnée, que l'on

Lez'arbbistes font encore & encore la fête

s'est bien amusé et il finit bien sûr par nous souhaiter une bonne année. Puis chaque animateur a présenté son ou ses séjours pour l'année 2014 avant d'attaquer le banquet.

Jean Pierre, le DJ, invite à une folle cavalcade autour des tables. Puis les danseurs attaquent toute une série de danses comprises par les seuls initiés...

La soirée se terminera gaiement avec balais et serpillères.

Soirée particulièrement réussie grâce au dévouement de notre équipe festivités, Brigitte bien sur, mais aussi Françoise, Annick, Bernadette et notre DJ Jean Pierre. Merci à vous et bon vent pour votre équipe en 2014, mais nous savons tous déjà que le cru sera bon. Votre programme est déjà en place avec, pour le 1er trimestre, rendez vous à Pallon pour la sortie pleine lune suivie en mars par le fameux WE de Prats Haut.



Sortie grillades

À l'ARBB, on aime se promener mais, en plus, on aime manger, boire et chanter. Ainsi Bernard a la judicieuse idée d'organiser, chaque année, en hiver une sortie grillades.

Nous voilà donc partis, raquettes aux pieds dans la forêt du Melezin en direction des Ayes. À notre arrivée, quelle surprise ! Nicole possède de les clés d'un chalet et met ainsi à disposition barbecue, charbon de bois, tables, couverts, couvertures... Une salle à manger s'improvise, chacun creuse son trou. Les victuailles affluent: tartes et cakes salés, saucissons, chips et les saucisses de l'ARBB, accompagnés de rosé, rouge... de l'ARBB (encore) et aussi de la bonne eau du coin que Cosette (Nicole) est allée chercher au torrent. Puis c'est le sucré, gâteaux, bugnes, pain d'épices...



Juste le temps de pousser quelques chansonnettes et c'est le retour dans la vallée.

Merci Bernard pour cette nouvelle joyeuse randonnée et à Nicole pour son accueil dans son chalet familial.



Bernadette B.

Lez'Arbbistes aiment ça!

Nous étions 9 ou 10 brigands dans cette bande... Tous armés de frontales, à la mode de... vous m'entendez ? ... tous armés de frontales à la mode des marchants.

La première bergerie qui nous a accueillis, c'est celle des Balmettes, au dessus des Aujards... vous m'entendez ?...

J'entrai dedans la pièce, Dieu qu'elle est encombrée, les bancs et le matériel il a fallu pousser, vous m'entendez ?....

Alors le poêle ronronne, mon Dieu que c'est bon... et les saucisses aussi, elles sont bonnes, vous m'entendez ? mais les notes ! Dieu qu'est-ce qu'elles sont fausses ! Et les rimes aussi...

Monter sur la montagne, c'est pas vraiment le bagne...

Compagnons de « galère », allez dire à Robert, qu'il était une super soirée et qu'on a bien rigolé ! Vous m'entendez ? Et qu'on a bien rigolé

Prats Hauts, quand tu nous tiens....

Les femmes de l'ARBB sont à l'honneur ! elles n'ont plus 20 ans depuis longtemps mais ça n'a pas empêché ces messieurs de les rhabiller pour l'hiver !

Quelques

J'aime la marche, oui c'est mon passe temps préféré...

Poum poum toc toc, tchi tchi toc toc... ou l'antichambre de Laragne ?

bons mots...

*Prats Hauts :
Week-end magnifique*

Il est nécessaire de consulter, longtemps à l'avance, plusieurs grenouilles avant de fixer la date de ce WE. Cette année sera la quatrième ou la météo aura été mauvaise (bien que nous soyons en Queyras où il fait toujours beau). L'année prochaine, je propose que ce WE de fin de saison hivernale soit programmé en juin avec les mêmes disciplines proposées (ski et raquettes).



Les pénitents d'Aimée ? les pénitents des mets ? les pénitents des mais ? les pénitents démet (mais là il y aurait une faute d'orthographe, donc c'est pas ça), les pénitents des Mées... on a beau avoir eu la véritable histoire, moi je ne sais toujours pas comment ça s'écrit ! Dominique BL.

De bric et de broc...

Tout à coup, je me suis retrouvée devant une grotte, j'ai vu apparaître une main aux doigts coupés qui se reconstituait. J'ai crié et deux femmes à vélo sont arrivées. Puis une troisième a surgi, un passeport à la main.

C'est alors qu'un hélico a fendu le ciel tirant une banderole sur laquelle on pouvait lire "je te promets un joyeux corps à cor"... Je me suis réveillée, j'ai failli tomber du lit!!
Dominique L.

Super,, continuer, diabolique,... c'est quoi que vous faites l'année prochaine ?

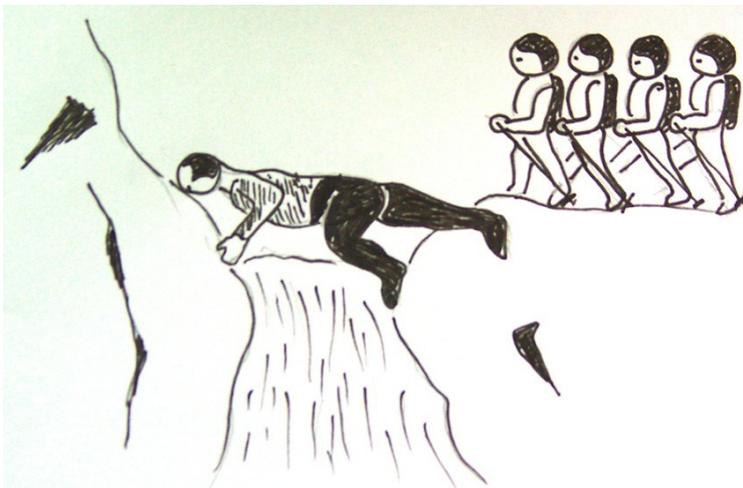


LE PASSAGE DE LA BERESINA

Le torrent furieux roulait ses eaux glacées
Et la neige abondante en recouvrait les berges.
Derrière le Bernard Roque, la troupe s'est arrêtée...
« Où allons nous passer gémissait Aline Berge !

Alors le grand Bernard s'est jeté au bouillon
Et raidissant ses muscles il nous a fait un pont.
En digne successeur du général Eblé
Il eût donné sa vie pour que l'on pût passer !

Alors l'un après l'autre chacun s'est avancé,
Enfonçant les raquettes dans son corps musculeux,
Et ainsi défiant le torrent furieux
Sur Bernard est passée toute l'ARBB !



Lez'Arbbistes aiment ça!

Je me réinscris tout de suite pour l'année prochaine... s'il le faut j'irai à genoux ou en rampant... mais j'irai !

Micheline

« Les femmes de l'ARBB ne sont plus ce qu'elles ont été: les femmes, c'est comme le vin, ça évolue avec le temps qui passe. Les grands crus se bonifient »
Claude C. (elle)

Q'importe la météo, il est toujours bon de se retrouver chez Marc au début du printemps. Surtout si l'on a la chance, comme cette année d'apercevoir bien au chaud, derrière la fenêtre, un couple de chevreuils batifolant sous la neige.
Vive le week end à la "Vie sauvage"
Bernadette B.



Sécurité

Le 1er février 2014, les animateurs se sont retrouvés pour une journée « sécurité en hiver » avec Bruno MONIER, guide de haute montagne et ancien gendarme. Au programme, des questions :

- * comment décider si la sortie peut se faire ou pas?
- * A quel moment décide-t-on de rebrousser chemin ?
- * Utilisation du matériel de sécurité : ARVA, pelle, sonde
- * Organisation des recherches, le rôle de chacun
- * La méthode de pelletage
- * Les gestes de secours

Ces journées de formation n'apportent pas de réponses catégoriques mais elles permettent de se poser les bonnes questions pour prendre les décisions qui semblent les plus raisonnables et partir en confiance avec vos animateurs...

Le détail de cette journée, qui intéresse chacun d'entre nous est en lecture fortement recommandée sur le site de l'ARBB.



L'éternel second...



Dans les années 1960, au siècle dernier donc, la bataille faisait rage sur les routes du monde où deux de nos champions cycliste nationaux s'affrontaient. Raymond Poulidor, toujours derrière Jacques Anquetil, a hérité pour cela de ce titre d'éternel second. Laissons de côté cet épisode lointain, pour revenir à ce qui nous concerne sur ce blog, la randonnée. Cela fait maintenant plus de 15 ans que je randonne en association. Et lors des multiples sorties effectuées avec mes amis randonneurs, soit en animateur, soit en randonneur, j'ai constaté un phénomène récurrent, la position de numéro 2.

Certes dans chaque randonnée il y a toujours quelqu'un qui se positionne derrière l'animateur, c'est normal et de toute façon c'est obligatoire. Nous pourrions penser que pour tenir cette position c'est à tour de rôle que cela se détermine. Et bien non, il y a dans chaque association des Poulidor, ce sont ceux qui systématiquement emboîtent les pas de l'animateur.

Cela se passe toujours de la même façon, le N°2 est toujours prêt avant les autres, les chaussures aux pieds, le sac vissé dans le dos, les bâtons à la main, il tempête car les autres randonneurs traînent. Pour cela il s'approche au plus près de l'animateur, tape des pieds et lorsque cela ne va pas assez vite il demande : "C'est quand qu'on démarre". L'animateur le calme, vérifie que tout est OK et puis c'est le top départ. Là le N°2 fait un démarrage façon Sébastien Vettel et se positionne automatiquement dans les pas du N°1. La randonnée démarre et N°1 fixe le rythme, au début cela va correctement mais c'est au bout de quelques mètres que cela s'accélère. N°2 trouve que le rythme est trop lent, il est venu pour satisfaire son besoin d'effort et le pas lent l'ennuie. Alors il se manifeste en serrant au plus près N°1. Pour cela plusieurs méthodes sont employées en voici la liste :

- il marche en appuyant fortement le bruit fasse accélérer N°
- il parle constamment et assez (N°2 n'a pas de problème respi-
- et si cela ne suffit pas, il se ses bâtons devant les pieds de çoive que cela ne va pas assez

Cette liste n'est valable que sur neurs marchent en file. Si cela ge, type route forestière, le dans un premier temps monte à ment, sans avoir l'air d'y toucher, il passe devant sans se soucier de personne.



ment sur les talons, de façon 1, fort pour que N°1 entende ratoire), débrouille pour positionner N°1 pour que celui-ci s'aper-vite.

sentier quand les randonse produit sur une piste larscénario est différent N°2 hauteur de N°1 et sensible-

Revenons à la file indienne, parfois (très souvent même) cela marche et au bout d'un laps de temps, dans un virage par exemple, N°1 s'aperçoit que la file s'étire, s'étire. Le réflexe est alors l'arrêt, mais comme N°1 n'a pas de feu rouge, N°2 s'arrête contre le sac à dos. "Oh pardon, j'avais pas vu que tu t'arrêtais" dit-il.

L'arrêt alors peut prendre quelques minutes, que pensez que fasse N°2 pendant ce temps. Il se refroidit et pour garder l'énergie il retape des pieds, il rouspète aussi car cela ne va pas assez vite. Il y a dans le groupe des gens qui n'ont pas la condition (croit-il) pour suivre et il le dit. Lors-

que enfin le dernier est arrivé il pousse bien sûr N°1 à repartir illico. C'est d'ailleurs très souvent ce qui se passe.

N°1 se remet en marche et oh surprise N°2 se retrouve en N°3 car dans le groupe il y a toujours plusieurs N°2. Et là il est vexé N°2 et il attend alors le prochain arrêt pour récupérer sa place.

Et voici enfin la pause repas. En règle générale N°2 mange peu. C'est un sportif, fier de sa ligne et il la maintient. Le repas il le termine rapidement. Comme il est venu pour randonner, les petites histoires, les à côté de la sortie ne l'intéressent pas. Il prend donc le sac, le met sur le dos, les bâtons sont fermement tenus et le voilà prêt pour le départ. Parfois (très souvent même) l'attente est longue surtout quand il y a beaucoup de randonneurs. Alors il tape des pieds et au bout d'un certain temps demande à N°1 : "C'est quand qu'on démarre, car j'ai rendez vous à 16H00". N°1 tempère ce qui contrarie N°2 mais il attend alors calmement le moment du départ. Et voici qu'arrive ce moment le départ est identique à celui du matin et même Sébastien Vettel serait battu par tant de vélocité.



La descente cause en général moins de problème que la montée. Il y a bien des N°2 qui sont moins efficaces en descente mais la position étant chèrement acquise il est normal de la conserver.

Voilà enfin le parking où les voitures attendent le groupe. En règle générale, vous l'avez remarqué, N°2 n'aime pas les réunions. Donc pour lui il est difficile de consacrer du temps à la collation d'après randonnée. D'autant plus qu'il a rendez vous à 16H00, alors il s'excuse auprès de N°1 et part vite rejoindre la ville en attendant quand même impatientement la prochaine sortie.

Ce prochain jour le nouveau N°1, connaissant bien son aptitude à rester derrière, lui proposera d'être serre file mais il le refusera car c'est une tâche bien trop difficile pour lui. Au regard de cette dernière remarque je voudrais dire, que contrairement à ce que vous pouvez penser de mon comportement vis à vis d'un N°2, je les aime bien ces randonneurs. Pourquoi? parce que en réalité ils sont très peu nombreux et qu'ils apportent aux animateurs de randonnée dont je fais partie une vigilance accrue tout au long de la sortie. Ce sont en fait de parfaits cobayes qui permettent à chaque animateur de parfaire chaque fois son rôle, de ralentir les cadences qui très souvent sont trop rapides pour le randonneur lambda. Les groupes sont, lors de nos sorties, composés de personnes très hétérogènes et il est bon de s'adapter au rythme du plus lent. Et surtout retenir que dans nos randonnées de montagne nous marchons, même lentement, à un rythme toujours supérieur à 300m de dénivelé à l'heure. Je rappelle pour tous que ce chiffre est celui donné par toutes les revues spécialisées liées à la randonnée.

Et je souhaite bien sûr à tous N°1, N°2 et les autres membres de la sortie de réaliser toujours de belles balades ... tranquillement.



LES ESCARGOTS

Dimanche matin : 8 h00

Je suis réveillée par le téléphone, j'ouvre un œil que je jette par la fenêtre (pour le récupérer aussitôt quand même !).

Petit crachin (digne de la Bretagne) et plafond du ciel plus bas que bas !

8 h 10, 8 h 15, deux autres appels...

Eh ! oui, je l'annule ma randonnée ! Quelle drôle d'idée que de vouloir déambuler sous une pluie incessante et glaciale...

Je me glisse sous la couette encore chaude...

Quel dur métier que celui d'animateur !

Alors, je me dis qu'il va falloir la créer la sous-section « escargots », y'a d'la demande !

Dominique L.



Leçon de choses.... par le professeur Cazenave

Le baguenaudier



Baguenauder, c'est passer son temps à des choses frivoles et sans importance (exemple : « *c'était un homme qui savait travailler cinq à six heures par jour, ce qui est énorme en province où l'on ne sait que baguenauder toute la journée – Stendhal , Vie de Henry Brulard*) et par extension, se promener sans but précis, flâner.

Saviez vous qu'on peut, dans nos montagnes baguenauder et rencontrer un baguenaudier ! C'est ce qui m'est arrivé plusieurs fois, à Guillestre, à Saint Clément, à la Roche de Rame, toujours dans des lieux secs et ensoleillés. En effet le baguenaudier est un arbuste (*Colutea arborescens* Linné), appelé aussi **garoubi** en provençal ou **espantallops** en catalan.



Il a des feuilles composées qui ressemblent à celles d'un cytise, avec des folioles arrondis en nombre impair, et en juin il arbore de courtes grappes de fleurs jaunes, à cinq pétales. Mais ce sont les gousses qui succéderont aux fleurs qui sont très caractéristiques : Elles sont renflées en vessie, translucides. On ne peut s'y tromper ! Elles se détacheront de l'arbuste et rouleront dans la pente pour disséminer les graines. Ce type de dissémination lié au poids des fruits ou graines est dit « barochore ».

Le verbe baguenauder s'appliquait initialement aux enfants qui faisaient exploser les gousses des baguenaudiers, occupation certes frivole, mais combien intéressante !

Claude CASENAVE

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

Pour les amateurs de langue française.

Mais comment pourrait-on écrire cette phrase:

<< Dans une main, j'ai un VER de terre et dans l'autre, un VERRE d'eau.

J'ouvre les deux mains et... les deux VER... (!) tombent.

Comment faudrait-il écrire: "VER.....", à votre avis?

Alors ? mais il y a mieux....Curieux notre français, n'est-il pas ?

On appelle ceci des "Homographes non homophones car ces mots s'écrivent de la même façon mais se prononcent autrement suivant le sens....

Pauvres étrangers qui apprennent le français !

En français : deux mots composés des mêmes lettres se prononcent toujours de la même façon !

En êtes-vous bien sûr ?

Voici quelques exemples d'homographes de prononciations différentes !

(Homographes non homophones)

Sortant de l'abbaye où les poules du couvent couvent, je vis ces vis. Nous portions nos portions, lorsque mes fils ont cassé les fils. Je suis content qu'ils vous content cette histoire. Mon premier fils est de l'Est, il est fier et l'on peut s'y fier, ils n'ont pas un caractère violent et ne violent pas leurs promesses, leurs femmes se parent de fleurs pour leur parent. Elles ne se négligent pas, je suis plus négligent. Elles excellent à composer un excellent repas avec des poissons qui affluent de l'affluent. Il convient qu'elles conviennent leurs amis, elles expédient une lettre pour les inviter, c'est un bon expédient. Il serait bien que nous éditions cette histoire pour en réaliser de belles éditions.



Voyons aussi quelques exemples d'homographes de même prononciation (Homographes homophones) :

Cette dame qui dame le sol, je vais d'abord te dire qu'elle est d'abord agréable. A Calais, où je calais ma voiture, le mousse grattait la mousse de la coque. Le bruit déranger une grue, elle alla se percher sur la grue. On ne badine pas avec une badine en mangeant des éclairs au chocolat à la lueur des éclairs. En découvrant le palais royal, il en eut le palais asséché, je ne pense pas qu'il faille relever la faille de mon raisonnement.

Voici l'exemple le plus extraordinaire de la langue française ! (mot de sens différent mais de prononciation identique)

Le ver allait vers le verre vert et non vers la chaussure de vair gris argenté.