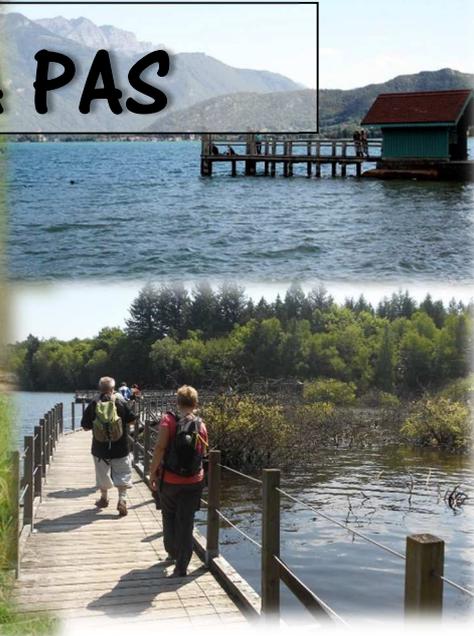




CROQ'SENTIER N°10



LE JOURNAL DE PAS A PAS





LE CROQ'SENTIER – N°10

DÉCEMBRE 2015

EDITO

En ces temps perturbés où la cruauté et la barbarie resurgissent, je ne pouvais pas manquer de manifester ma pensée envers les familles des victimes de ces horribles attentats.

Vous trouverez quand même dans ce dernier numéro de l'année de quoi rêver à ce que vous auriez pu faire ou que vous avez fait grâce à l'immense travail de tous nos bénévoles, qu'ils en soient une fois de plus remerciés.

Pour terminer, je vous souhaite à toutes et à tous de bonnes fêtes de fin d'année.

A bientôt.

Marc

Sommaire

Edito	p.1
A vos agendas	P.2
Le mot du Président	p.2
Le Morvan	P.3
Super-Besse	P.4-5
La recette du jour	P.6
Annecy	p.7
Annecy (suite)	p.8
Rando Champignons	p.8

A vos agendas



- Dimanche 03 janvier.....: Rando Galettes
- Mardi 05 janvier : Rando Galettes
- Mardi 02 février : Rando Crêpes
- Samedi 6 février : Assemblée Générale
- Dimanche 10 avril : Rando des 3 Châteaux

Retrouvez toutes les infos et photos
sur notre site Internet :

<http://www.pasapas-savigny.fr/>



Le mot du Président

Voici une année qui se termine et l'occasion pour moi d'une petite rétrospective des moments forts.

Bien sûr, il y a eu les 3 randonnées découvertes qui font l'objet de l'essentiel de ce numéro 10 du CROQ'SENTIER. Merci aux rédacteurs (trices) pour ces compte-rendu détaillés !

Mais cette année a été marquée par la **Fête de la Randonnée pédestre** organisée par le CODERANDO en forêt de Rougeau au mois d'octobre. Un grand merci à tous les bénévoles de PAS A PAS ayant participé à l'organisation de cette journée.

Ce fut ensuite les trois journées d'initiation à la **Marche Nordique** début novembre à Savigny avec l'aide du CODERANDO. Depuis, tous les jeudis matin, environ 16 adhérents de PAS A PAS suivent les séances de Marche Nordique animées par Jean-Claude avec l'aide d'Harvey.

Cette activité s'ouvrira prochainement le Week-End afin que les actifs puissent en bénéficier également.

Bonnes fêtes de fin d'année à toutes et à tous et rendez-vous en 2016 pour de nouvelles randonnées.

Pierre

Novembre 2015 Initiation et pratique de la Marche Nordique



25/10/2015 Fête de la randonnée Forêt de Rougeau





LE MORVAN du 23 au 25 mai 2015 avec Marie-Laurence

SAMEDI 23 MAI 2015

Après avoir déposé les bagages à l'**auberge de Saint Agnan** :
Départ sous un beau soleil pour le **Saut du Gouloux** et son sentier de découverte pour y admirer différents points de vue, notamment le clocher penché de l'église de Gouloux, et sa superbe cascade de 10 mètres.

Visite, ensuite, d'une des dernières saboteries de France avec démonstration de fabrication de sabots selon les méthodes traditionnelles : huile de coude conseillée.

Enfin, flânerie dans les rues de **Saulieu** pour y découvrir plusieurs curiosités anciennes : maison à pans de bois, lavoir, fontaine du 18ème, basilique St Andoche du 12ème, vestiges des remparts et plus récentes : Hôtel/Restaurant "la Côte d'Or" de Bernard LOISEAU et sa boutique devant lesquels nous avons "bavé" avec envie.

Arrêt au célèbre "Café de Paris" fondé en 1832 et classé aux bâtiments de France, pour y boire un verre et admirer ses espaces intérieurs qui ont été conservés.



DIMANCHE 24 MAI 2015

Départ sous un soleil radieux et un ciel bleu azur, pour une randonnée de 17 kms autour du **Lac des Settons**. Edifié de 1854 à 1861, dans le but de faciliter le flottage du bois vers Paris en créant des crues artificielles lors des lâchers en direction du port de Vermenton sur la rivière "la Cure", il a permis également de régulariser le cours de l'Yonne.

Pique-nique vers 14 heures à la plage de la base nautique des "Branlasses" et admiration d'une collection de voitures anciennes stationnées sur le parking puis redémarrage de la randonnée pour 1 heure pour rejoindre les voitures.

Arrêt à la crêperie de "La Faye" en remplacement de la visite/croisière qui a été annulée puisque les bateaux n'étant subitement pas aux normes européennes, ils n'ont pas eu l'autorisation de larguer les amarres.



LUNDI 25 MAI 2015

Départ pour **Alligny en Morvan** pour une randonnée de 7 kms : village où les habitants étaient surnommés "les fourmis rouges" en raison de leurs mains rouges suite au traitement du tannin destiné aux tanneries de Saulieu sous un ciel menaçant de pluie. Repas au Bistrot du Parc, situé dans la Maison du Parc du Morvan, composé d'excellents produits locaux (crapiaux, jambon du morvan, bourguignon, fromage blanc...)

Visite du musée de la résistance qui nous a permis de découvrir le rôle important de la résistance dans cette région durant la seconde guerre mondiale ainsi que de la maison des hommes et des paysages (morvan d'hier et d'aujourd'hui).

Faute de temps, nous n'avons pas pu parcourir le sentier de découverte de l'Étang Taureau car c'était l'heure de se séparer.



Super Besse en AUVERGNE du 20 juin au 27 juin 2015



Samedi 20 juin 2015

Arrivée sans encombre de tous les participants
L'accueil est royal avec le kir Birlou et la gentiane Avèze offert par Guy et Sylvie, servi par Laurent
Nous avons appris que l'ancêtre moyenâgeux du BURON (abri de bergers) est le TRAS, trou creusé dans le sol



Dimanche 21 juin 2015

Randonnée du lac PAVIN

Temps splendide, niveau de rando difficile
Les paysages sont magnifiques avec une flore très variée (gentiane jaune, pensée de montagne, géranium, orchidée blanche et rose, myrtilleur, scabieuse, digitale, arnica, vipérine, lupins ...) et même une marmotte nous a fait son cinéma



Le lac, admirable miroir, est un des plus jeunes lacs de volcan dont la profondeur atteint 92m

Le chemin ombragé qui longe le lac nous amène à l'aire de pique-nique !

Suite à un numéro de téléphone erroné, nous avons failli mourir de faim

Au final, le pique-nique était très agréable ! Nous avons bien fait d'attendre !

C'est avec beaucoup de courage, motivés par les chants entraînants, que nous affrontons le chemin boisé infesté par une nuée de moustiques pour atteindre le chemin de croix de Vassivières



La montée n'était pas terminée !! Il a fallu se coltiner $\frac{3}{4}$ d'heure de montée sur du bitume pour enfin, atteindre le gîte !

Tout le monde a réussi cet exploit et pour finir Odile nous a rejoint pour l'apéro !!

Lundi 22 juin 2015

Départ pour Ravel en voiture.

Après une longue montée en forêt, nous avons atteint la magnifique cascade de la Barthe.

La pause « banane », nous permet de reprendre notre chemin jusqu'au lac Chauvet (installé dans un cratère d'explosion, ce lac est le résultat de la rencontre de l'eau et du magma, d'une superficie de 53 ha et de 73 m de profondeur !) où ne vit qu'une unique espèce de saumon.



Pique-nique puis retour aux voitures : Direction Saint Nectaire pour la visite des « fontaines pétrifiantes » où nous rejoignent Martine B, Jeannine et Pierre S.

Nous en profitons pour visiter sa remarquable église romane du XIIème siècle !



Au gîte, Jean-Claude arrose copieusement son anniversaire avant le repas.



Mardi 23 juin 2015

Départ pour le **château de Murol**, fortifié du XII^{ème} siècle, imprenable, sur un piton rocheux dominant la ville et les alentours. Une animation sympathique, ludique, instructive a permis de nous remémorer la vie paysanne et guerrière du Moyen-âge. Un spectacle de chevalerie et de fauconnerie couronna le tout !!

Malgré la fraîcheur extérieure, le pique-nique fut, comme d'habitude, « goutu » !

Après une montée abrupte jusqu'à la « dent des marais » et du « saut de la pucelle » nous descendons jusqu'aux rives du lac Chambon ! Nous en faisons le tour sous le soleil !

Retour au gîte après une dernière montée où une spécialité de la région : le jambon au foin et en croûte, nous attend ... Succulent !!!



Mercredi 24 juin 2015

La **ferme pédagogique Anglard** à Champs.

Nous arrivons pour la traite des vaches (35 laitières Montbéliard, Holstein) Il faut environ 1 heure pour les traire et obtenir 350 litres de lait et ceci 2 fois par jour !

Un seul taureau satisfait toutes ces dames, pendant 3 ans seulement. Chaque vache donne naissance à 10 veaux dans sa vie. Le lait récolté part en laiterie pour la confection du Saint Nectaire AOP : le lait est caillé en 2 minutes, le caillé est brisé et va se retrouver au fond de la cuve. Le petit lait est récupéré, en partie pour nourrir le cochon et surtout pour la fabrication de cosmétiques. Le caillé brisé est mis dans des moules perforés et pressés pour éliminer le reste du petit lait. Les fromages sont retournés à la main, salés, enrobés dans une gaze, labellisés St Nectaire « fermier » avec la pastille verte ovale. Tous les fromages sont mis sous presse encore une journée dans les moules cerclés de métal à la température de 24 °C avant de transiter 2 jours en chambre froide. Il reste encore l'affinage en cave ... Quel travail mais...quel délice !! Après avoir salué l'âne, le cochon, les chèvres, les canes, les poules, les lapins, enfin !



Nous prenons le chemin du **lac de Bourdouze**. Une grimpe nous coupe les jambes et le souffle sur le chemin du retour. Après avoir récupéré nos fromages, un dernier arrêt s'impose à la **cascade impressionnante de Vaucoux** !!



Jeudi 25 juin 2015

Montée au puy de Sancy ! C'est ...haut !! 1885 mètres !!! Et beau !!! Certains prennent le téléphérique, d'autres s'arrêtent avant la dernière montée et d'autres encore, ont la tête qui tourne ! Pour dire que c'est haut, quand on veut faire une photo de groupe, au sommet, on ne voit pas la montagne !!!

A la descente, un troupeau de mouches accompagne Claude M qui caracolait en tête ! Et tout le monde en profite ...

Au cours du pique-nique, bien installés sur un versant ensoleillé, on a vu des chevaux sauvages dévaler la pente et des parapentistes monter dans le ciel !!!



Soirée Restaurant « chez La Jeanne » : 3 « pompes » (galettes de sarrasin et froment) nous tombent sur l'estomac. Celle du dessert est accompagnée de chocolat ou de délicieuses et originales confitures – maison : gelée de menthe, de pissenlit, de gentiane, de pommes de terre-épices !





Vendredi 26 juin 2015

Tour de la Fontaine salée qu'on cherche encore

Beaucoup de soleil, beaucoup de montées et de descentes et soudain, dans un champ entre deux « échelles », un jeune taureau inexpérimenté essaye vainement de monter une génisse dévergondée ...

Quand, enfin, on a aperçu au loin, les voitures, tout le monde était soulagé ! On s'est réconforté avec une boisson fraîche à l'auberge de Charreire.

Le repas du soir nous réserve la surprise du chef : « la truffade » (pommes de terre au fromage servies avec du jambon de pays).



Samedi 27 juin 2015

Le séjour se termine par la visite de la cité médiévale de Besse suivie d'un repas au restaurant « Le Bessois ».

Merci Jean-Claude et Harvey !!!!!

LA RECETTE DU JOUR

Pâté de Tête en terrine

Cuisson : 1 heure 30 + 1 heure au four

Ingrédients : 1/2 tête de porc avec langue - 2 carottes - bouquet garni - 1 oignon piqué de 4 clous de girofle - 2 bouillons KUB - sel - poivre - 1 ou 2 oignons à réserver, 4 épices et du persil.

Bien nettoyer la tête de porc. Préparer le bouillon avec tous les ingrédients. Quand le bouillon est prêt, y plonger la demi-tête et laisser cuire environ une heure 30, jusqu'à ce que la viande se détache des os. Lorsque la viande est cuite, la prélever et en détacher tous les os. Bien gratter l'oreille afin d'en retirer le maximum de cartilage.

Une fois cette opération terminée, hachez la viande ou coupez-la très finement. Rectifier l'assaisonnement en ajoutant une louche du bouillon, les carottes coupées, 2 oignons émincés, persil haché, sel, poivre et une petite cuillère de 4 épices. Bien mélanger. Garnir la terrine et faites cuire au four Th. 7 ou 220 ° pendant une heure.



Bon Appétit !

Marc



Rando découverte autour d'ANNECY du 12 au 19 septembre 2015

En ce début de séjour, Alain nous a donné rendez-vous en début d'après-midi à la Balme de Sillingy, quelques kilomètres avant Annecy. Il nous accueille avec une spécialité de la région : un gâteau à base de choux à la crème et de meringue, et du pétillant.

Après le tour du lac de la Balme, nous parcourons un jardin dans lequel chaque commune de Haute-Savoie est représentée.

Nous nous rendons ensuite à notre lieu d'hébergement à Sévrier d'où nous surplombons le lac d'Annecy. Le décor rustique des salles à manger nous ramène quelques décennies plus tôt dans les maisons savoyardes.

Dimanche, rando au-dessus de St-Jorioz et la vallée du Landon, avec de belles grimpettes, suivie du pique-nique au bord du Lac d'Annecy, sous le soleil et devant une vue magnifique des montagnes alentour. Encore quelques kilomètres dans les roselières du lac pour mériter notre « tartiflette » du dîner.

Lundi, à Vaulx près de Sillingy, nous sommes subjugués en découvrant les 7000m² des « jardins secrets », rêve « fou » d'un couple et de leurs enfants. Treize jardins à thème, patios, salons, piscine et décors architecturaux ont été entièrement réalisés de leurs mains.

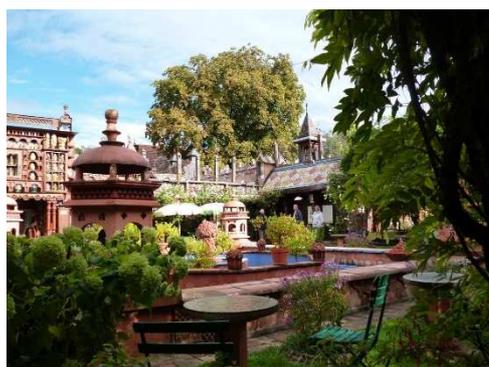
Nous continuons notre journée en surplombant les gorges du Fier, canyon étroit et profond où la passerelle que nous empruntons et qui longe la paroi semble bien fragile. Sujet au vertige s'abstenir ! Les pluies des journées précédentes ont bien alimenté le torrent qui rugit sous nos pieds. Retour par le col de la Forclaz et le site de départ des parapentes avec vue sur la totalité du lac. Le soir on rivalise avec d'autres groupes pour un joyeux karaoké.

Mardi nous randonnons autour du lac des Confins. Après le pique-nique au col de la Croix-Fry nous attaquons le plateau de Beauregard d'où on admire la chaîne des Aravis et les sommets enneigés.

Mercredi matin, au départ de la station de la Sambuy (massif des Bauges), on ne sait pas encore que nous attendent deux heures de montée sous une véritable tempête de pluie et de vent. A l'arrivée aux chalets de l'Aulp, dégoulinants et frigorifiés, on se réfugie dans une étable pour pique-niquer et se sécher. En redescendant la pluie cesse, on peut enfin admirer le paysage. La journée se poursuit avec la visite du fort de Tamié et le panorama ensoleillé sur Albertville et le Mont Blanc, avant de se terminer par un diaporama à l'abbaye de Tamié.

Jeudi. Il a plu toute la nuit et ça semble bien parti pour la journée. La croisière prévue sur le lac l'après-midi a été reportée au lendemain. La pluie violente nous poursuit pendant la visite d'Annecy. Trepés comme des soupes nous déclarons forfait et rentrons déjeuner au centre.

L'après-midi, visite du musée des cloches Paccard. Nous devenons incollables sur leur fabrication. En 2000, la plus grosse jamais réalisée par cet atelier (30 tonnes) a nécessité plus de 24 heures de



fusion « bronze étain » à 1020°, puis 9 minutes de coulée et un mois de refroidissement, avant le polissage et son départ pour Cincinnati. La visite se termine par un concert de carillon qui ravit nos oreilles.

Vendredi. La pluie n'a pas cessé de la nuit et continue à tomber. On déclare forfait et quartier libre pour sécher ce qui peut l'être. En début d'après-midi le soleil apparaît enfin, la croisière sur le lac devient possible. Nous profitons d'un parcours commenté et d'un paysage sublime.

Ensuite départ pour le Semnoz. Montée à pied à la table d'orientation du Crêt de Châtillon d'où nous avons une vue à 360° sur les montagnes environnantes.

Après le dîner, un gâteau surprise nous attend. Alain a repéré que Pas à Pas fêtait ses 15 ans cette année. Nous en profitons pour le remercier de cette belle semaine.

Samedi matin, départ du centre après le petit-déjeuner. Après une visite libre du vieil Annecy, ceux qui le peuvent se retrouvent à midi à « la belle excuse » pour un dernier repas de clôture.



Merci **Alain** !

13 octobre 2015

Randonnée « Champignons »

... en images

