

Le journal de PAS à PAS — août 2013

CROQ'SENTIER N° 5

Dranonasc
1262 m





LE CROQ' SENTIER – n° 5

Août 2013

Edito

Certains d'entre vous sont peut-être en vacances, d'autres continuent d'œuvrer pour leur retraite, les congés viendront plus tard. Quels que soient ces instants, profitez bien les uns et les autres du soleil si rare en ce début d'année.

Et pour rêver encore un peu plus, ce n° de CROQ'SENTIER a de quoi le faire.

Du dépaysement avec Nicole au NEPAL, au résumé de l'UBAYE, quelques photos de nos pique-niques, une recette agréable pour l'été et les mots croisés pour vous faire passer un bon moment.

Toute l'équipe vous souhaite de bonnes vacances en attendant la rentrée, et pour ceux qui seront là, qu'ils n'oublient pas nos « estivales ». Encore une fois, vos animateurs ont fait en sorte qu'il y en ait pour tout le monde.

A bientôt

Marc



Sommaire	
- Edito - Important ! - Le Certificat médical	1
- Rando découverte en UBAYE	2 à 4
- Glace nougat merin- gué - La grille de mots croi- sés	5
- Escapade au NÉPAL - Dates importantes - Solution des mots croisés	6
- Souvenir de pique- niques	7

IMPORTANT



Le renouvellement de vos licences commencera dès septembre 2013.

A cet effet, il est important de rappeler que l'obtention de la licence EST LIÉE à la production du certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée pédestre.

La production de ce certificat est OBLIGATOIRE, même si vous êtes licencié d'un autre club.

Ne manquez pas, lors de votre prochaine visite chez votre médecin de réclamer ce certificat, par ailleurs exigé par la Fédération Française de Randonnée, sous la responsabilité du club.

Afin de faciliter notre travail administratif et comptable, vous avez, comme l'année précédente, jusqu'au 15 décembre 2013 pour nous fournir ledit certificat.



Merci à vous.

Rando découverte en Ubaye

Nous revenons d'**Ubaye** (et non de Dubaï) et avons découvert cette région magnifique qui porte le nom de sa rivière indomptée et fait partie du **Parc National du Mercantour**.

A notre arrivée au gîte **l'Eterlou**, situé à la sortie de Barcelonnette, nous admirons la vue sur les montagnes. Un avant-goût de ce qui nous attend.

Nos hôtes sont accueillants et dîneront tous les soirs avec nous.

Nous côtoierons un groupe de cyclistes, des chercheurs du CNRS ou des particuliers dans une ambiance agréable.

Nous faisons connaissance avec Nicolas, notre guide pour 4 journées, qui met au point le programme avec Nicole l'animatrice de ce séjour.

Nos randonnées démarrent aux quatre coins de la vallée. Elles sont toutes différentes



Dès ce lundi le soleil est au rendez vous. Départ à 1500m dans les **gorges du Bachelard** en direction du village abandonné de **Cloche** et montée vers la croix à 2000m. Nous avons contourné **Le Chapeau de Gendarme** et le **Pain de Sucre**, montagnes que nous voyons depuis le gîte. Le chemin est raide et parfois difficile avec même un petit passage où l'on doit se tenir à une chaîne, mais nous sommes récompensés par la vue qui s'étend devant nous et les fleurs en grand nombre. Au fil des randonnées et des différentes altitudes nous en verrons de toutes sortes (gentianes, orchidées, anémones, tulipes, saxifrage, dames d'onze heures, ancolies, etc.). Nicole les connaît bien, elle est notre botaniste.



Le deuxième jour nous partons de **Fouillouse** (1900m), village d'origine de la famille de l'Abbé Pierre, en direction du col du **Vallonnet** (2520m). Nous avons vue sur l'**Aiguille de Chambeyron** et le **Brec** du même nom. Cette fois nous avons la chance de voir un chamois et des bouquetins (réintroduits il y a une vingtaine d'années). Même les loups sont revenus dans la région, mais l'emplacement des tanières est tenu secret.



Le mercredi, l'objectif est la cascade si particulière de **Costeplaine** par un chemin en balcon au dessus du **ravin de la Blache**. Nous partons du **Lauzet** et nous traversons le village abandonné de **Dramonasc** d'où nous admirons la transhumance des moutons. Nous pique-niquons à leur point d'arrivée.



Au retour nous visitons **la Maison du Bois à Méolans**. Nous y découvrons toutes les essences d'arbres de la région, les métiers et le travail du bois dans sa diversité.



Jeudi, jour de pluie, nous en profitons pour visiter **le fort de Roche La Croix** perché à 1900m. Cet ouvrage Maginot de l'est de la France protégeait le **col de Larche** et la frontière avec l'Italie.

En sous-sol 161 soldats pouvaient y vivre en autonomie pendant trois mois comme dans un sous-marin. On parcourt les pièces de vie, le poste de commandement et le poste de tir. Le système de contrepoids pour soulever la tourelle de quarante tonnes fonctionne encore. Nicolas qui nous guide dans cette visite connaît bien son sujet.



Après cette visite nous pique-niquons chez Nicole car le temps reste menaçant puis nous randonnons jusqu'au village de **St Flavy** au dessus de **Jausiers**.

Notre guide nous explique la vie quotidienne au temps des colporteurs qui sillonnaient la région pour vendre tissus et bonneterie. Ils achetaient aux femmes leurs cheveux pour les vendre aux perruquiers de Nice. L'industrie textile à **Jausiers** transformait le fil des cocons rapportés de **Cunéo**, ville italienne toute proche.



En Ubaye, l'instruction était très importante pour les habitants. Ils se cotisaient pour faire venir dans leur village un instituteur qui serait nourri et logé pendant 4 mois d'hiver, période pendant laquelle les enfants ne pouvaient pas se rendre à l'école.



A l'automne, une foire aux instituteurs leur permettait de le choisir. S'il porte un chapeau à 1 plume il peut enseigner lecture et écriture. A 2 plumes c'est le calcul en plus et à 3 plumes il enseigne même le catéchisme !

Quand la vie est devenue trop difficile, ces habitants instruits n'ont pas hésité à partir au Mexique pour tenter d'y faire fortune. Dès 1805 et pendant 150 ans ils seront 3000 à partir. Ils feront du commerce, dirigeront des usines et inventeront là-bas des grands magasins. Les migrants qui reviennent bâtissent de grandes maisons que l'on appelle **villas mexicaines** (ex la **Villa Bleue**) et des mausolées monumentaux pour leur dernière demeure. On peut encore en admirer à **Barcelonnette** ou à **Jausiers**.



Nous avons peaufiné ces découvertes en visitant le **Musée de la Vallée** à Barcelonnette. Il est situé justement dans l'une de ces belles villas appelée **La Sapinière** et construite en 1870 par Alexandre Reynaud revenu du Mexique.



Vendredi, dernier jour et de nouveau plein soleil. Nicole nous sert de guide pour la découverte des **lacs de l'Oronaye**.

Le départ se trouve près du **col de Larche** à 1900m. Quel beau paysage ! Curieuses, des marmottes en grand nombre, pas du tout affolées, jouent ou se prélassent.

La traversée du torrent puis des névés met du piquant à cette randonnée. A l'arrivée au **col de Roburent** à 2500m nous voyons deux bornes frontalières avec fleur de lys d'un côté et croix sarde de l'autre. On révise ce que l'on a appris en visitant l'exposition de la Maison du Parc sur ces fameuses 78 bornes répertoriées.

La vue sur l'Italie et le **lac de Roburent** en contrebas est magnifique. Elle est inhabituelle pour cette période de l'année car le lac est encore gelé et enneigé !!



Maintenant il faut redescendre, le pot de départ nous attend.

On peut parodier J Ferrat et chanter « pourtant que la montagne est belle, comment peut on s'imaginer, que ce beau séjour se termine, et qu'il faut demain se quitter ! »

Merci Nicole de nous avoir fait découvrir cette région où l'on a envie de revenir.

Dominique

Envoyée spéciale pour Croq'Sentier

Devinette : pourquoi Barcelonnette porte ce nom ?

Les comtes de Provence qui ont encouragé la construction au Moyen Age (1181-1231) de cette ville nouvelle l'ont appelée Barcelone de Provence car ils font partie de la famille des comtes de Barcelone.

La ville a pris le nom de Barcelonnette à la fin du 18^{ème} mais en provençal elle garde le nom de Barcelone de Provence.



GLACE NOUGAT MERINGUE

Ingrédients

4 œufs - 250 g. crème fraîche épaisse - 100 g. sucre en poudre + 2 sachets de sucre vanillé - 80 g. de meringue et 100 g. de nougat blanc.

Préparation de la garniture meringue / nougat

Mettre le nougat au congélateur (1 ou 2 heures) pour le durcir, puis le mettre dans un sac plastique ou un torchon, pour l'émietter en tapant avec un rouleau à pâtisserie sur un plan dur.

Émietter la meringue et mélanger avec le nougat.



Préparation de la glace

Mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre, ajouter la crème puis les blancs en neige.

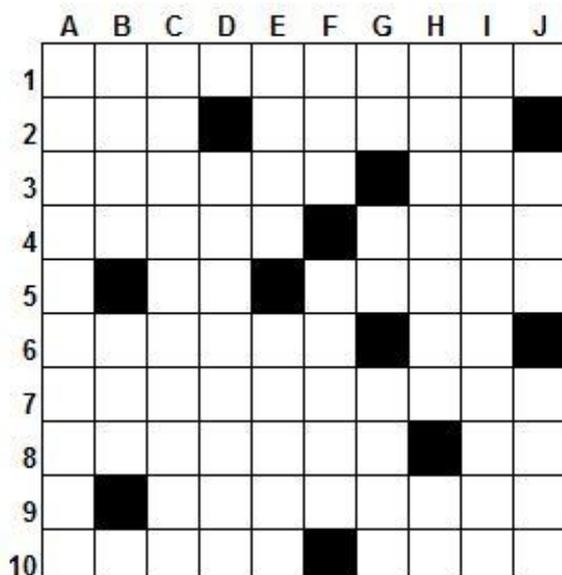
Mettre la moitié de cette préparation dans un moule à cake.

Recouvrir du mélange meringue/nougat, verser le reste et mettre au congélateur.

(on peut faire deux couches de garniture espacées par un peu de crème ; attention, la garniture a tendance à descendre vers le bas du moule.)

Au moment de servir, napper d'un coulis de fruits rouges.

LA GRILLE DE CROQ'SENTIER



HORIZONTALEMENT

- 1 - Elles sont les plus nombreuses à Pas à Pas
- 2 - Ni boulevard, ni avenue - Fait la force de Pas à Pas
- 3 - Ile - Revenu de solidarité
- 4 - Maisons de bois - Père de Jason
- 5 - Début d'ivresse - Faire le cerf, par exemple
- 6 - Concurrente - Vieille langue
- 7 - Autochtones
- 8 - Gare à lui, en rando - Distance
- 9 - Otées
- 10 - Passe - Rivière anglaise

VERTICALEMENT

- A - Sentences
- B - Ils peuvent se former en rando - Peuple du Nigéria
- C - Ils adorent les substances végétales
- D - Ragoûts de mouton
- E - On peut les croiser en rando - Ville chère à Charles
- F - Direction - Instrument de mesure
- G - Négation - La tête de l'eau - Inv. : en forme d'œuf
- H - Déformation - Près du Tréport
- I - Influençés
- J - Il a bon dos - Située

ESCAPADE AU NÉPAL

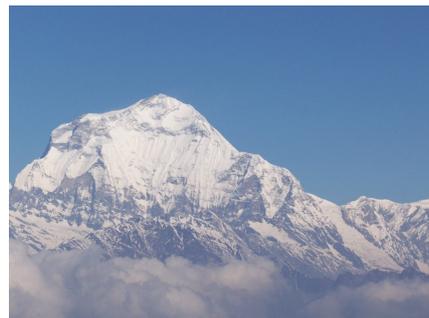


Après Katmandou, ville grouillante, bruyante, ses stupas au pied desquels les femmes vendent des colliers d'œillettes d'Inde pour les offrir aux dieux, ses vendeurs de canne à sucre, de légumes et de fruits, d'épices sur ...bicyclettes, j'ai commencé un trek au pied des Annapurna mythiques, I, II, III ..., le Dhaulagiri, le Macchaputché.

A la magie de ces sommets somptueux, s'ajoute celle des forêts de rhododendrons, des bougainvilliers sur les façades des maisons, des orchidées sur les troncs des arbres.

Les cultures en terrasses de blé, millet, pommes de terre recouvrent

les collines de verts tendres.



A cela s'ajoutent la gentillesse, la douceur de ce peuple accueillant très digne dans sa pauvreté.

Voyage que je ne suis pas prête d'oublier.

Nicole

Mars 2013

Solution des mots croisés



E	S	U	O		E	S	S	A	S	10
S	E	E	V	E	L	N	E		E	9
L			E	L	L	I	R	O	G	8
S	E	N	E	G	I	R	O	B	A	7
	C	O		E	L	V	A	R	I	6
E	R	A	I	R		V	I		T	5
N	O	N	E	S	B	A	S	I	S	4
A	S	R		O	E	N	O	R	B	3
	N	O	N	I	O	N		U	R	2
S	E	N	T	E	R	E	H	E	A	1
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	

DATES IMPORTANTES

Samedi 7 septembre

Forum des associations

Mardi 10 septembre

Rando à thème : terrines et pâtés.

A conserver bien au frais.

Du 14 au 21 septembre

Noirmoutiers

Du 23 sept au 2 octobre

GR 36

Mardi 22 octobre

Rando champignons

Dimanche 27 octobre

Rando champignons

SOUVENIR DE PIQUE-NIQUES

