

# Le Journal



2016

*"L'automne est une demeure d'or et de pluie" (J.Chessex)*

## SOMMAIRE

- p 2-5 : Tout sur l'association
- p 6-7 : Bilan activités et finances
- p 8-10 : Nos séjours d'hiver
- p 11-13 : Nos séjours d'été
- p 14-16 : Escapades culturelles
- p 17 : Marche nordique et gymnastique
- p 18 : Pleins feux sur...
- p 19-20 : Histoire, histoires

## En bref

### Soirée chansons par Montagne Évasion Culturel

Organisée le 3 décembre 2015 avec la participation de 62 spectateurs. Anne Calas, accompagnée de Patrick Reboud, a repris avec beaucoup d'humour les chansons de Boby Lapointe dans un spectacle intitulé "boBy M'haBite mais pas que...". Un bon moment de détente qui a rappelé bien des souvenirs à certains.

### Montagne Évasion

Maison du sport  
3, rue de la Liberté  
38130 Échirolles

Permanence tous les vendredis  
de 10 h à 11 h 30  
(hors vacances scolaires)



04 76 09 46 53 (répondeur)

#### Site internet :

<http://www.montagne-evasion38.fr>

#### Directeur de la publication :

Jean-Michel Girard

#### Mise en page :

Roman Gomez

#### Achévé d'imprimer par :

E.S.A.T. de Pré-Clou  
21 Avenue Grugliasco  
38130 Échirolles

Dépôt légal : Décembre 2016

N° ISSN : 1283-3290

#### Crédits photos :

1<sup>ère</sup> de couverture : H. Chou  
P 2-8, N. Corvi – P 9 A. Menu  
P 10, N. Corvi, R. Gomez  
P 11, J-C Brun – P 12, R. Gomez  
P 13, J-C Rave, R. Gomez  
P 14, J. Gilbodon – P 15, Ch. Beaudou  
P 16, J. Gilbodon – P 17, M-C Paissaud,  
J-P Frisiero – P18 (dessin) M. Holtzer P  
19-20, Wikimedia

## Lectures

**En cette période de cadeaux de fin d'année, un p'ti livre, ça peut pas faire de mal.**

**Voici notre sélection de ME (Montagnard Éclairé...)**

#### • Lire une carte et s'orienter en randonnée

De Bruno Valcke 64 p. édité chez Rando éditions.

Ce petit livre présente avec une réelle simplicité les notions d'échelle, d'ombrage, de courbes de niveau, d'équidistance des courbes, de couleurs et de symboles en vous apprenant à savoir positionner votre chemin avec une boussole. Le meilleur moyen d'éviter les erreurs et les pas en vain...

#### • Petit manuel de Météo en montagne

Collection topo guides chez Glénat 192 p.

Ce guide explique les phénomènes météorologiques spécifiques à la montagne et vous permet en pratiquant, de synthétiser les prévisions météorologiques officielles avec la lecture du ciel et du constat sur le terrain. Des éléments nécessaires pour anticiper.

#### • La vie en montagne

De Bernard Fischesser, 350 p. éditions de la Martinière

L'altitude, la pente, le climat extrême, l'homme... imposent à la vie en montagne une évolution constante. Bernard Fischesser surprend la vie en montagne, la décrit au fil des jours et démontre avec force témoignages à quel point il est urgent de prendre conscience et de préserver l'incroyable richesse du milieu montagnard.

#### Et pour en prendre plein les yeux :

#### • Le splendide coffret Grenoblicimes

Du collectif de photographes DivertiCimes, édité chez Glénat, des images qui nous font tutoyer avec beauté et poésie les bouquetins du Mont Aiguille, les crêtes du Vercors et survoler les mers de nuages de Chartreuse ou la magie des lumières de Grenoble ... Inoubliable !

**Raymond Mougel**, né le 21 janvier 1939 est décédé le 15 août.



#### Nous venons de perdre un ami fidèle, généreux et sincère.

Raymond a adhéré à notre association il y a plus de 20 ans. Rapidement élu au Conseil d'Administration, il s'engage en prenant la responsabilité du secrétariat, tout en restant très impliqué dans le fonctionnement général de l'association.

Raymond était un animateur plein de bonne humeur et de gentillesse. Au cours de nos diverses randonnées, chacun a pu apprécier son dévouement et son aptitude à écouter les autres avec l'ouverture d'esprit qui le caractérisait.

Raymond restera longtemps pour nous, un exemple.

Avec émotion, nos pensées vont à Hélène, son épouse et à sa famille.



Comme chaque année j'ai le plaisir, le privilège certainement, de m'adresser à vous au travers de notre journal. C'est le 39<sup>ème</sup> numéro, certaines années il y eut deux éditions. Le journal a connu au fil du temps des enrichissements au gré de l'évolution de la vie de l'association et de ceux qui avaient la responsabilité de l'éditer. Je veux remercier, parce que ce n'est pas rien, tous les acteurs qui, au fil des années, ont participé aux éditions successives de ce lien périodique.

Il continue aujourd'hui sa mue. Je suis certain que cette évolution sera appréciée de tous. Elle a le souhait de capter et de retenir votre intérêt, votre attention, dans le but de conforter nos liens et le partage de nos valeurs décrites dans notre charte.

Notre 33<sup>ème</sup> assemblée générale a eu lieu. Nous y étions nombreux, plus nombreux que d'habitude. Sans aucun doute, cela marque l'intérêt que vous portez à l'association, à son fonctionnement relié à l'envie de se retrouver ensemble. Cette année je finirai ce mot en parlant de nous, randonneurs, d'abord souvent bavards ensemble et aussi dans notre tête, recherchant dans nos marches le besoin de la relation à l'autre. Nous sommes une grande majorité, entre 60 et 80 ans voire plus, il faut donc se rendre à l'évidence, nous vieillissons doucement ensemble. Le recul domageable de l'âge de la retraite ne nous donne guère l'espoir de voir venir à Montagne Évasion beaucoup de plus jeunes. Mais qu'importe puisque nous marchons toujours. Notre but n'est pas la performance, mais de randonner en fonction de nos capacités physiques et de nos envies. Nos différents groupes de randonnées mis en place par les animateurs nous le permettent, je suis très satisfait, même fier, comme président, que notre association ait eu cette capacité d'adaptation.

Ce qui fait que nous marchons sans être gênés par le regard de l'autre. L'essentiel est que nous continuons à nous rencontrer dans nos activités sans aucun esprit de compétition. Nous sommes ensemble pour randonner et pour vivre des moments conviviaux où certaines fois on partage quelques sucres-salés avec le verre de l'amitié en parlant de tout et de rien qui ne refont pas le monde mais qui nous font du bien.

Bonnes et joyeuses fêtes de fin d'année à toutes et à tous.

*Le président  
Jean-Michel Girard*

## Qui – fait – Quoi

### Président d'honneur

Jacques Castagner

### Membres du Conseil d'administration (22 maximum)

Michel Bouyneau - Michèle Bronner  
Jacques Buratti - Monique Chabert  
Nicole Corvi - Enza Descombes  
Jean-Claude Fernet - Francis Fontaine  
Josette Gilbodon - Jean-Michel Girard  
Michel Girard - Roman Gomez  
Mireille Holtzer - Sylvie Kouprianoff  
Michèle Lantelme - Cécile Martel  
Raphaël Martinez - Josiane Morel  
Jean-Pierre Paissaud - Anne Perrin  
Maurice Rivier

### Membres du Bureau

**Président** : Jean-Michel Girard

**Vice-Présidente** : Nicole Corvi

**Trésorier** : Maurice Rivier

**Trésorière adjointe** : Mireille Holtzer

**Secrétaire** : Monique Chabert

**Secrétaires adjointes** :

Michèle Bronner - Enza  
Descombes Josette Gilbodon

**Membres** : Michel Bouyneau  
et Raphaël Martinez

### Vérificateurs aux comptes

Jean Platel - Odette Gonnet

### Activités culturelles

Christiane Beaudou - Josette Gilbodon

### Responsables des activités sportives

#### Gymnastique :

Jean-Pierre Paissaud - Bernard Manent  
Jean-Claude Rave

**Coordinateur** : Michel Bouyneau

#### Randonnées pédestres :

**Mardi** : Roman Gomez - Nicole  
Corvi **Jeudi jour** : Francis Fontaine et  
Jean-Pierre Paissaud  
**Jeudi ½ jour** : Michel Bouyneau  
et Raphaël Martinez

#### Marche nordique :

Jean-Pierre Frisiero - Catherine Laporte

#### Ski de piste : Michel Girard

et Jean-Michel Girard

#### Ski de fond : Michel Girard

et Michel Bouyneau

### Raquettes :

**Sorties journée** : Jean-François Dussert  
Francis Fontaine - Roman Gomez

**Sorties ½ journée** : Robert  
Chaumat Raphaël Martinez  
**Sorties ½ journée** : Jean-Marie Meny

**Planning** : Bernard Manent et  
Michel Bouyneau

### Réseaux radios de sécurité :

Francis Fontaine

**Inventaire du matériel** : Roman Gomez

### Suivi des pharmacies :

Paule Branchet-Allinieu

**Formation, tirage cartes** : Gisèle Serre

**Répondeur - annonce** : René Gavaille  
Michel Bouyneau - Jean-Michel Girard

### Site internet

Christian Bourdaret - Jean-Michel Girard

### Relations

**Mairie d'Échirolles** : Nicole Corvi

**Cars Grindler** : Jean-Michel Girard

Maurice Rivier – Michel Bouyneau

**CDRP 38** : Gisèle Serre



## Le Bureau



Trésorier

Maurice RIVIER



Vice-présidente

Nicole CORVI



Président

Jean-Michel GIRARD



Secrétaire

Monique CHABERT



Secrétaire adjointe

Michèle BRONNER



Secrétaire adjointe

Enza DESCOMBES



Trésorière adjointe

Mireille HOLTZER



Secrétaire adjointe

Josette GILBODON



Élu Bureau

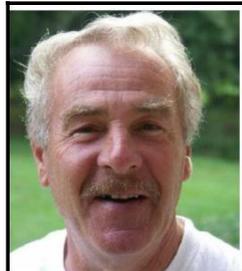
Michel BOUYNEAU



Élu Bureau

Raphaël MARTINEZ

## Les membres élus au C.A.



Jacques BURATTI



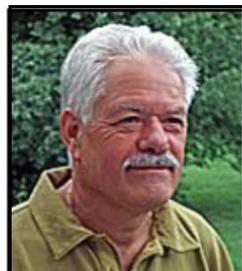
Jean-Claude FERNET



Francis FONTAINE



Michel GIRARD



Roman GOMEZ



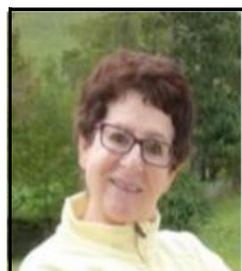
Sylvie KOUPRIANOFF



Michèle LANTELME



Cécile MARTEL



Josiane MOREL



Jean-Pierre PAISSAUD



Anne PERRIN



# Tout sur l'association

## Les animateurs



*Viviane  
ALIMONDO*  
Randos  
Raquettes



*Christiane  
BEAUDOU*  
Activités  
culturelles



*Jean-Pierre  
BELLE*  
Randos  
Raquettes



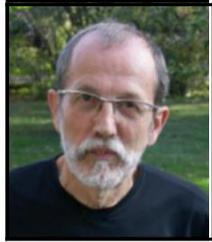
*Michel  
BOUYNEAU*  
Randos  
Ski de fond



*Paule  
BRANCHET ALLINIEU*  
Randos  
Raquettes



*André  
CABRERA*  
Randos  
Raquettes



*Robert  
CHAUMAT*  
Randos  
Raquettes



*Nicole  
CORVI*  
Randos  
Raquettes



*Jean-François  
DUSSET*  
Randos  
Raquettes



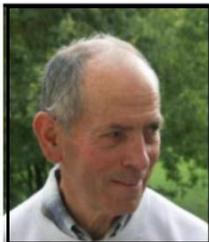
*Maurice  
DUSSET ROSSET*  
Randos  
Ski de fond



*Francis  
FONTAINE*  
Randos  
Raquettes



*Jean-Pierre  
FRISIERO*  
Marche nordique  
Raquettes



*René  
GAVOILLE*  
Randos  
Ski de fond



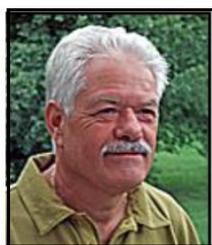
*Josette  
GILBODON*  
Activités  
culturelles



*Jean-Michel  
GIRARD*  
Randos - Raquettes  
Ski de piste



*Michel  
GIRARD*  
Ski de piste  
Raquettes



*Roman  
GOMEZ*  
Randos  
Raquettes



*Richard  
ILTIS*  
Randos  
Raquettes



*Catherine  
LAPORTE*  
Randos - Raquettes  
Marche nordique



*Bernard  
MANENT*  
Randos  
Raquettes



*Raphaël  
MARTINEZ*  
Randos  
Raquettes



*Jean-Marie  
MENY*  
Randos  
Raquettes



*Jean-Pierre  
PAISSAUD*  
Randos  
Raquettes



*Ercole  
PAROLO*  
Randos  
Raquettes



*Jean-Claude  
RAVE*  
Randos  
Raquettes



*Gisèle  
SERRE*  
Randos  
Raquettes

## Bilan des activités de l'encadrement

### Manifestations diverses :

- Septembre 2016 : *Forum des sports à Échirolles*
- Novembre 2015 : *Semaine de la solidarité de OSE*
- Avril 2016 : *Rando pour tous à Paladru*
- Mai 2016 : *L'Échirolloise*
- Mai 2016 : *Métrorando à St Georges de Commiers.*

### Formation des animateurs :

- Novembre 2015 : *Remise à niveau secourisme*
- Février 2016 : *Formation ANENA, connaissance de la neige*
- Mai 2016 : *Maniement des cordes*
- Mai 2016 : *Formation SA1 auprès de la FFRP (1 animatrice)*
- 5 et 6 Novembre 2016 : *Formation FFRP, lecture de carte, orientation et organisation de randonnée.*

### Réunions des animateurs :

- Avril et octobre 2016 : *Réunions semestrielles d'échanges entre les animateurs pour faire le point sur les sorties et étudier les améliorations pour un meilleur fonctionnement.*
- Novembre 2015, février mai 2016: *Établissement des programmes d'hiver, de printemps et d'automne.*

### Notions d'orientation pour les adhérents intéressés :

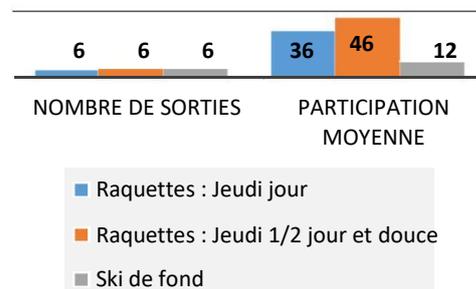
*Séances de deux heures animées par René Gavoille, Jean-Claude Rave et Francis Fontaine, destinées aux adhérents désirant acquérir quelques connaissances en matière de lecture de carte et d'orientation.*

- Décembre 2015, séance en salle
- Avril 2016, sortie sur le terrain à Haute-Jarrie.

### Réunions diverses :

- Décembre 2015 : Réunion FIH (fond d'initiative des habitants d'Échirolles)
- Cérémonie des "Os'cars" : Janvier 2016
- Assemblée générale de la FFMM
- Assemblée générale d'OSE
- Fête des dirigeants d'OSE.

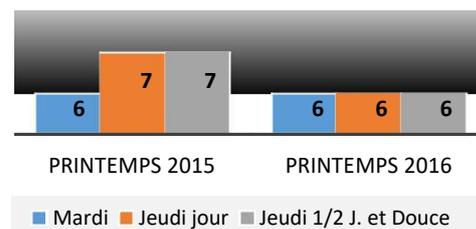
## Activités d'hiver



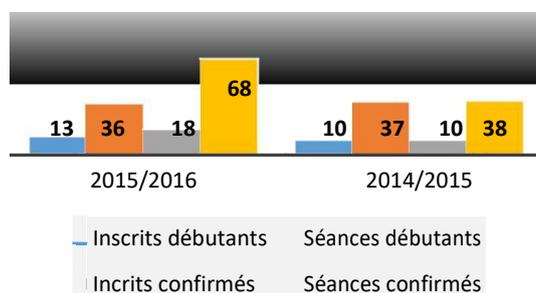
## Randonnées Automne 2015



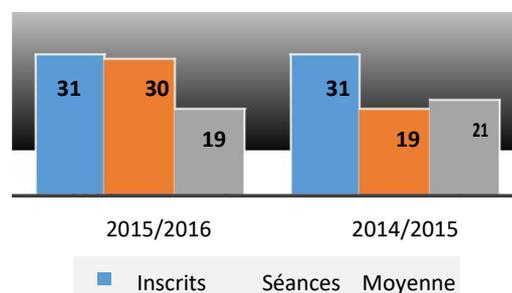
## Randonnées Printemps 2016



## Marche nordique

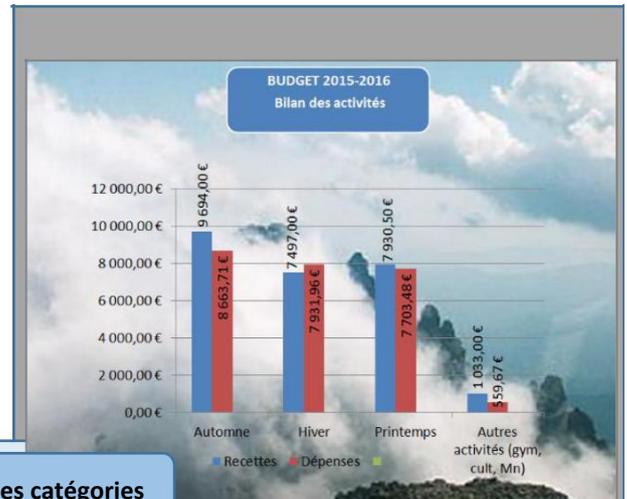


## Gymnastique



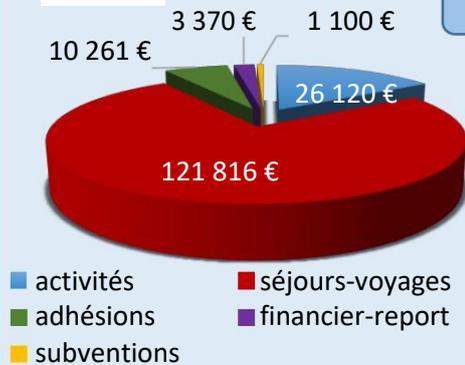
## Bilan financier 2015-2016

Ce bilan présenté par notre trésorier Maurice Rivier lors de la dernière assemblée générale, confirme la bonne santé de nos finances. Il permet de visualiser les différents postes et de se faire une idée juste sur une gestion claire et rigoureuse.

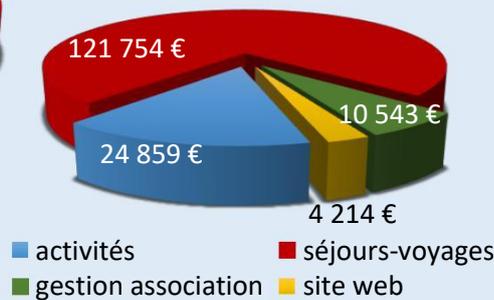


Bilan : Finances par grandes catégories

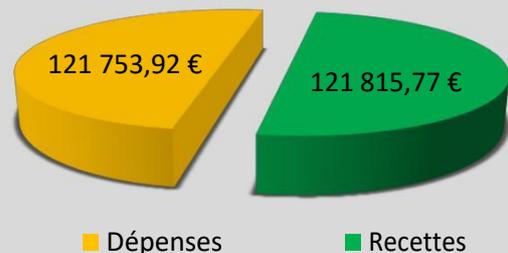
### Recettes



### Dépenses

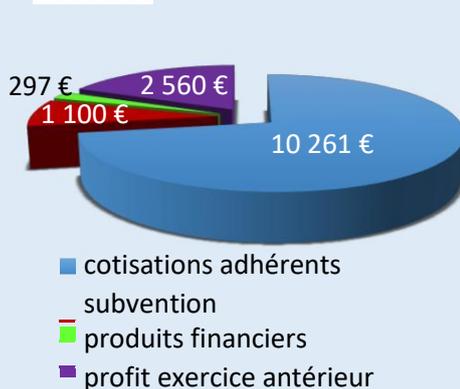


### Séjours

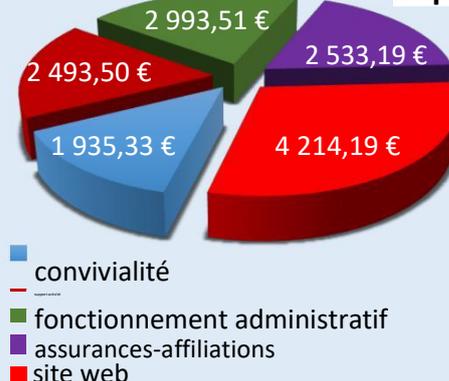


Bilan : Composantes de nos recettes et dépenses en gestion courante

### Recettes



### Dépenses



## Séjour ski de piste à Risoul

### ZOOM

- Du 24 au 30 janvier 2016
- 38 participants
- Beau domaine skiable
- Soleil plein les yeux

Nicole Corvi

La Station de Risoul implantée au milieu des années 70, est située au cœur des Alpes du Sud à 1850 m d'altitude. L'implantation d'une table d'orientation à l'Homme de Pierre, offre une vue imprenable sur le massif des Écrins.

Pour la troisième fois, cette station avait donné rendez-vous aux skieurs de Montagne Évasion, pour leur plus grand bonheur. Nous étions une quarantaine, avec quelques nouveaux et l'absence de certains "anciens", à qui l'on a bien pensé.

La réputation du village de vacances "Léo Lagrange" n'est plus à faire, les années passent mais pas sa renommée. Nous ne tarirons pas d'éloges pour la qualité de l'accueil, de l'animation, des repas (en terrasse, en pic nic ou aux restaurants à thèmes, il y en avait pour tous les goûts !).

Cette année, les nouvelles de l'enneigement nous inquiétaient, la neige se faisait rare dans tous les massifs alpins. Mais une fois sur place tout va bien ! Il n'y en a pas de trop mais suffisamment pour que nous puissions enchaîner les journées avec une météo exceptionnelle, une semaine de tempête de ciel bleu.

La variété du domaine skiable, des pistes bleues à la célèbre noire du Pic de Chabrière, n'a pas échappé à nos skieurs. Comme chaque année trois groupes sont constitués, mais ils ne sont pas figés, au gré de notre forme et condition on peut passer d'un groupe à l'autre, ce qui parfois cause quelques petits problèmes de comptage... mais font le succès de notre séjour. Nous dévalons les pistes avec plaisir, les descentes se succèdent à un rythme effréné, nous nous sentons privilégiés de pouvoir ainsi jouer avec le relief, et là nous sommes gâtés.

Comme chaque fois, un excellent séjour, bien rempli, qui constitue un grand moment d'amitié.

Merci aux organisateurs et animateurs et à l'année prochaine.



## Semaine de ski de fond au Mont-Dore

Caractérisé par ses volcans, le Massif central est une région de moyenne montagne propice à la pratique des sports de neige. On y trouve un paysage de gorges et de vallées profondes, de hauts plateaux balayés par le vent, des forêts et des zones rocheuses et escarpées.

C'est cette variété de paysages qui le rend si attrayant.

Après le Jura en 2014 aux Rousses et les Alpes savoisiennes en 2015 à Arèches Beaufort, cette année, Michel s'était fixé comme but de nous faire découvrir le Massif central.

Quelle réussite !!! (ou plutôt quel bol !) : 3 jours avant notre arrivée, il n'y avait pas un flocon, à moins de monter à 4000 m, altitude fantôme aux environs de Clermont Ferrand.

Bravo donc encore une fois de nous avoir proposé de séjourner dans cette station thermale du Mont-Dore, et de rayonner aux alentours, sur les pistes du Col de Guéry, La Stèle, Le Capucin et le site de Pertuyzat sur la commune de Besse (village médiéval et touristique dont nous avons pu admirer les vieilles pierres). La neige fraîchement tombée et en quantité suffisante amortit les rares chutes de skieurs ; les arbres aux branches lourdement chargées, les pistes largement tracées et damées à souhait, les paysages vallonnés et variés, bref, tout cet ensemble contribua à transformer ces lieux pour quelques jours en un paradis du ski de fond.

Merci à l'ensemble des organisateurs de Montagne Évasion pour ce très beau séjour dans le Parc des Volcans d'Auvergne et pour tous ces souvenirs à partager entre Ida, Andrée, Bernard, Maurice, Henri, Lucille, Jacqueline, Henriette, Rose-Marie, Henri (2), Paul, Jacques, Michel et moi-même.

### ZOOM

- Du 6 au 12 mars 2016
- 14 participants
- Découverte du Massif central
- Belles pistes et neige superbe

Annie Menu



Ida, Andrée, Michel, Bernard, Annie et Jacques (Equipe 1 des skieurs)



Jacques, Maurice, Andrée, Ida, Henri (1er), Annie, et Bernard prend la photo (Equipe 2 de skieurs)



Andrée, Henri (2), Bernard, Maurice, Ida, Henri (1er), Michel, Rose-Marie, Jacques, Paul, Lucille, Jacqueline et Henriette.

## Séjour Raquettes au Mont-Dore

### ZOOM

- Du 6 au 12 mars 2016
- 40 participants
- Découverte du Massif central
- Paysages de neige sublimes
- Le vent des hauts plateaux

Nicole Corvi



Le Massif central pour un séjour raquettes ? L'idée paraissait intéressante ! Il fallait tout de même être très optimiste pour espérer un bon enneigement au mois de Mars. Finalement ce fut une belle réussite, car la neige était là et en abondance.

Une fois n'est pas coutume, nous avons quitté nos chères Alpes pour le Massif Central. Destination le Mont-Dore dans la chaîne des Puys, qui est un site classé depuis l'an 2000 et qui a reçu début 2008 le label Grand Site de France.

Quarante raquetteurs et douze fondeurs formaient notre groupe.

Comme chaque année, l'incertitude de ne pas trouver de neige, nous inquiétait, mais là c'est dans un paysage de carte postale que nous avons rallié le Club Touristra du Mont-Dore.

Hélas ces paysages de froid, de brouillard, de neige, nous ont longuement accompagnés toute la semaine. Le matin au petit déjeuner nous apercevions le sommet du Capucin rapidement, puis une épaisse couche de nuages et de brouillard enveloppait le paysage. C'est donc dans un froid polaire que nous avons randonné.

Mais que de belles images, les arbres et sapins qui croulaient sous la neige, des sentiers à peine dessinés tellement la couche était épaisse, des barrières recouvertes de glace qui donnaient un aspect fantomatique au paysage. Dommage, nous avons marché sans voir au loin, le dernier jour le soleil a bien daigné se montrer quelques minutes pour nous laisser admirer le Sancy, point culminant et plus haut sommet d'origine volcanique en France.



Mais tous ces aléas climatiques n'ont pas entamé notre bonne humeur et c'est encore une semaine que nous avons partagée dans une bonne ambiance avec de très belles randos organisées par nos animateurs.

D'ores et déjà, rendez-vous est pris pour l'an prochain à Praz sur Arly.

## Séjour moyens marcheurs en Vallée Blanche (Au sud du lac de Serre-Ponçon)

C'est à 22 participants que nous rejoignons avec plaisir le village "Air Soleil" situé à Seyne-les-Alpes (Alpes-de-Haute-Provence), village de caractère et d'environ 1400 habitants.

- **J+1** : Depuis le Grand Clôt (1660 m), le souffle haletant, nous atteignons l'ancienne table d'orientation foudroyée (2324 m) ; la vue y est saisissante : le lac de Serre-Ponçon est grandiose. Après le déjeuner, nous empruntons le difficile chemin de la crête ; à cette occasion le brevet d'initiation à l'escalade aurait pu être attribué !

- **J+2 : 2 Balades dans une !** Depuis le col Bas (1905 m), direction le pic de Bernandez ; nous nous arrêtons entre ce dernier et le pic de Savernes : quel spectacle ! Vue à 360° sur les Écrins, le Dévoluy, la chaîne Blanche... Certains d'entre nous décident d'accéder, avant de partager le déjeuner, au pic de Savernes (2344 m). Ensuite, quelques randonneurs rejoignent le pic de Bernandez (2430 m). Le groupe reconstitué, accompagné de moustiques, rejoint son point de départ par le vallon de Provence.

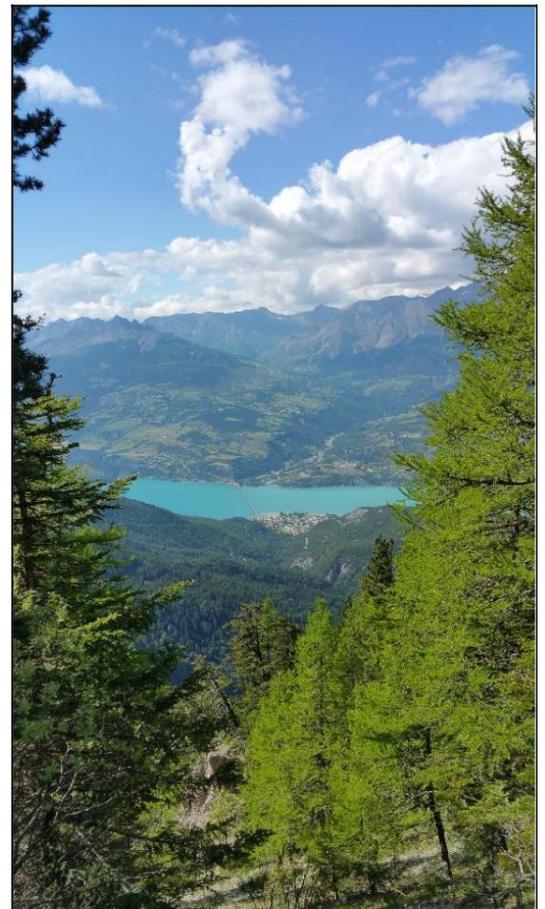
- **J+3 : Une balade fleurie, la ballade des gens heureux !** Le programme initial de la journée a été modifié, enrichi (erreur d'itinéraire routier...) ; nous avons pu visiter le mur des ammonites fossilisées situé près de Digne-les-Bains. Par une passerelle, nous enjambons le Bès, puis empruntons un chemin forestier, fleuri (majestueux lys orangé), pour arriver au pied de la spectaculaire Lame de Facibelle, curiosité géologique de 3 à 4 m de largeur et de 50 m de hauteur, en forme de voile de bateau. Après une bonne petite grimpe, nous atteignons l'ermitage orthodoxe de Saint-Jean-du-Désert (1243 m), minuscule chapelle avec un toit en forme de bulbe.

*Rendez-vous est donné comme tous les jours à 19 h dans la salle qui nous est réservée: apéritif, le bilan et programme du lendemain.*

- **J+4 : Les 5 vallons, la cueillette des champignons !** Depuis le col de Fanget (1459 m), nous traversons d'admirables herbages très fleuris. L'environnement se prête à la recherche des champignons ! Cueillis notamment par notre mycologue maison, qui ensuite les prépare et les cuisine, ils sont consommés lors de nos apéritifs. Au déjeuner, sur le plateau d'Iroire nous écoutons avec grande attention la suite et la fin de l'histoire de la veille "le cheval et la poule".

- **J+5 : Journée libre !** Nos accompagnateurs ne se sont pas trompés : les conditions météo n'incitent pas à la randonnée. Une journée de détente, de farniente fera le plus grand bien !

- **J+6 : La randonnée avec le chien !** Un détour par le marché de Seyne-les-Alpes, et nous nous dirigeons jusqu'à Auzet (petit village pittoresque), point de départ de notre randonnée. Sommes pris en charge puis guidés par un troisième accompagnateur, un chien sans collier, "retraité du village", que nous avons appelé "Annibal". Montée au col de Charche et découverte des Alpes du Sud. Retour calme, nous déambulons joyeusement en direction du village d'Auzet. Puis Annibal nous quitte sans nous demander remerciements et caresses. Avant de rejoindre notre village, nous nous recueillons sur la stèle érigée en mémoire des victimes de la catastrophe aérienne du 24 mars 2015, sur la commune de Prads-Haute-Bléone (entre Digne et Barcelonnette) : moment d'intense émotion !



Les randonnées et le séjour dans le village de vacances ont obtenu un franc succès : que **Viviane et Jean-François**, nos gentils, souriants, disponibles et compétents animateurs en soient particulièrement remerciés mais aussi les participants qui y ont contribué, sans oublier l'équipe de "Air Soleil".

**Que vive encore et longtemps Montagne-Évasion !**

*Marie-France Journet, Jean-Paul Rivière*

## La botanique, thème du séjour en Champsaur

### ZOOM

- Du 19 au 26 Juin 2016
- 12 participants
- La flore du Champsaur
- Gîte l'Ancolie

Robert Chaumat



Dame d'onze heures



Compagnon rouge



Orchis pourpre



Parisette



Pont du Fossé, hameau de St-Jean-St-Nicolas arrosé par le Drac, est la porte ouverte vers les hautes vallées d'Orcières (Drac Noir) et Champoléon (Drac Blanc).

Ce compte-rendu est composé d'extraits de textes qu'ont écrits certains participants.

- Oh ! Cette belle journée à Molines et Champsaur, cette traversée en auto pour rejoindre ce bout du monde.

- Notre marche silencieuse dans la forêt à mi-ombre, puis la délicate traversée de nombreux pierriers après avoir franchi allègrement le torrent sous la conduite de Robert.

- Puis avant d'arpenter en hauteur la boucle, cette petite séance de travaux pratiques botaniques avec loupes et épingles, dans un écrin de verdure fait de hauts mélèzes aux branchages échevelés de couleur vert tendre.

- Puis, ce fut le retour avec la visite de l'exposition où nous avons appris que les quelques villages isolés avaient été abandonnés, mais qu'il fallait laisser ces traces d'ancêtres, tel ce violoneux épris de musique... Ce petit cimetière à la porte voûtée.

Je veux remercier Marc pour sa bonne humeur, Evelyne pour la préparation de nos bons et succulents repas, Robert et Paule qui ont préparé et encadré cet agréable séjour dans les montagnes du Champsaur (d'après Marie-Paule).

Maintenant, des extraits d'un texte de Jackie à partir de noms de fleurs, en espérant que Robert me pardonnera de les avoir accommodés à ma façon. Comme il le dit souvent, c'est un peu tiré par les poils.

"Allô, Pécurus" (*Allopécurus*), Allô c'est toi ! Ici c'est Phalantère (*Céphalanthère*), bonjour! Je t'appelle à fin de te donner des nouvelles de Pont du Fossé... Il s'y passe de trolles de choses! Tu connais la Brize (*brize*) qui habite au 39 de la rue Biacée (*Rubiaceés*), c'est une vraie langue de belle-mère! Elle est encore plus mauvaise depuis qu'elle a des calculs à la vésicaire. Elle crache comme un coucou ! La Brize, donc, elle peut pas supporter que sa voisine, tu sais, celle qu'on appelle la dame d'onze heures, à cause du bouillon blanc qu'elle prépare, elle peut pas supporter qu'elle ait un nouveau compagnon, c'est un "rouge", dit-elle, paraît qu'il serait d'gauche... Non mais, de quoi j'me mêle? Elle mériterait que quelqu'un dompte son venin...

J'ai quand même une bonne nouvelle à t'annoncer: il y eu une naissance chez les *Orchidacées*. Hein? Non, c'est pas une fille, c'est un mâle, un mâle mâle, paraît qu'il a de ces testicules! Tu sais comment ils l'appellent : *Orchis*! L'autre jour ils l'ont brûlé avec du lait trop chaud. Ben, il fait *parisette*... On lui donne un *calament*, on le *carex*, on le *berce*, et pour l'égayer (*gaillet*), nous le *gratterons*..."

*N-B.: les noms de plantes sont en italique.*

## Séjour bons marcheurs en Ubaye

**En Ubaye, les journées d'été sont parfois très chaudes. Mieux vaut respirer le grand air des sommets en partant à la découverte d'une nature sauvage, riche et toujours bien vivante.**

Bon accueil à notre arrivée à Revel-Méolans à 1270 m d'altitude, mais pas de chance pour le véhicule neuf de Maurice qui reçoit une pierre projetée par la débroussailleuse du centre : bris de glace, vitre latérale à changer. Mais pas de perte de temps, nous repartons pour notre 1<sup>ère</sup> randonnée, circuit autour du centre, juste le temps de s'échauffer et de fêter Bernard pour son anniversaire. Il souffle la bougie et l'orage éclate. Nous rentrons tous bien trempés !

Un accompagnateur est prévu dans notre séjour "mais pour 24 personnes, il y a un hic !", il faudrait qu'ils soient deux ! Sécurité oblige ! Notre groupe inséparable gêne le guide, après palabres et discussions, le 3<sup>ème</sup> jour il nous quitte, c'est la fin d'une brève rencontre, mais ouf !!!

Nos animateurs sont soulagés (nous aussi), et heureux de reprendre en main l'organisation du séjour.

Durant cette semaine, le temps nous a permis fait de très belles randos ; Le Chevalier (2886 m) par le Pas Verdet, le Pas de Toureis et le Col Sans Nom, les lacs de Marinnet, la vallée de la Blanche. Mais certaines nous ont plus marqués :

**Le Cimet** : Par la Grande Cayolle et le col du Talon. Puis, en voiture petit détour au Col de la Bonette 2715 m, au retour un arrêt à Fours St Laurent chez Pauline (93 ans). Si vous passez par-là, faites une halte, il y a presque tout, petit hôtel, épicerie, bar, restaurant sans parler de l'accueil chaleureux !

**Le Col de Mary (2641 m)** : À la frontière franco-italienne, où se trouve la plus haute boîte aux lettres d'Europe. Sur le retour, mauvaise note pour le bistrotier de St Paul d'Ubaye qui refuse de servir une "petite mousse bien fraîche" à 24 montagnards assoiffés, ça vaut pas chez Pauline !

**La Scaletta (2840 m)** : Petite virée en Italie, deux groupes se forment, le premier ayant vaincu la Scaletta, et le second allant jusqu'au col du même nom. Retrouvailles au bord du lac de Roburent et pique-nique commun. Retour surprise, erreur de sentier, nous sommes descendus jusqu'au village italien d'Argentera, faut faire du "stop" pour récupérer une voiture.

Nous avons pu profiter de paysages exceptionnels, des lacs, d'une flore abondante en cette période (*Bérardie laineuse, lys martagons, ancolies des Alpes, digitales, cytises...*) et d'une faune bien présente, marmottes, bouquetins, chamois, vautours fauves planant au-dessus de nos têtes au col de la Bonette.

Les fins de journée, c'est détente pour tous ; piscine, jacuzzi, sauna, pétanque, cartes etc. avant l'apéro bien mérité, moment de rencontre et d'échange, très apprécié. Le temps passant très vite, nous quittons déjà le village "chouette nature", magnifiquement situé.

Pour bien terminer cette semaine très réussie, une partie du groupe s'est retrouvée à la Mure chez "Ghislaine", pour un dernier déjeuner commun.

### ZOOM

- Du 2 au 9 Juillet 2016
- 24 participants
- Un 3020 m (le Cimet)
- La Scaletta (Italie)

Josette Cocard et Anne Perrin



## L'Ardèche

**Christiane et Josette, les deux responsables de "Montagne-Évasion-Culturel", ont eu la bonne idée d'organiser, du 25 au 29 avril 2016, un voyage en Ardèche aux aspects très variés. Sa richesse et sa diversité enchantèrent l'ensemble des participants.**

Les amateurs d'Histoire (et de Préhistoire) ont apprécié la visite de la grotte de l'Aven d'Orgnac où se sont développées de multiples cristallisations. Ils ont également aimé le Musée de la Préhistoire qui les a transportés 350 siècles en arrière. Il est évident que les gravures rupestres (datées à – 36 000 ans) de la Grotte Chauvet ou "Caverne du Pont-d'Arc" n'ont laissé personne insensible. Mais le passé ne se résume pas à une plongée dans la nuit des temps, aux origines de notre civilisation. De l'Histoire, il y en eut encore à Joyeuse, village médiéval dominant les gorges de la Baume et ancienne capitale de la soie ; à Ruoms, bourg millénaire ceint de remparts à l'intérieur desquels on peut découvrir un ancien prieuré clunisien ; à Labastide de Virac et son château datant de la fin du Moyen-Âge, place forte sur l'antique route du Pont d'Arc et haut lieu des guerres de religion jusqu'à la révolte des Camisards ; à Balazuc, accroché à un éperon rocheux sur les falaises en surplomb de l'Ardèche ; à Vogüé, localité aux ruelles pittoresques, bâtie elle aussi au pied des falaises bordant cette même rivière, non loin du Domaine Lou Capitelle où le groupe avait pris pension ; à Aubenas, enfin, ville d'Histoire au passé prestigieux, qui fut notre dernière étape avant le retour sur Grenoble et Échirrolles.

S'agissant des savoir-faire en liaison avec les productions locales et une certaine forme de gastronomie, il y avait aussi de quoi combler les orientations les plus pragmatiques. À Saint-Pierreville, sur le site d'Ardelaine, on put découvrir les secrets de la tonte des moutons, du filage, du tricot et du tissage, autrefois faits à la main. À

Joyeuse on mesura à quel point la châtaigne fut et demeure un produit essentiel de la région ardéchoise, en même temps que l'on saliva en regard de ses apprêts culinaires. À Planzolles, il nous fut donné de déguster le Picodon, délicieux fromage de chèvre ardéchois. À Saint-Remèze, on se familiarisa avec la culture de la lavande et sa distillation purement artisanale. À Orgnac l'Aven on apprit comment est fabriquée l'huile d'olive.



N'oublions surtout pas la magnanerie vivante (élevage des vers à soie) qui est implantée au château des Roures, à Labastide de Virac, et qui témoigne, là encore d'un savoir-faire très spécifique et d'un passé séricicole ancestral, aujourd'hui un peu oubliés. En outre, il eut été malvenu de visiter l'Ardèche sans saluer

la mémoire du grand poète qu'était Jean Ferrat, dans le charmant village d'Antraigues-sur-Volane où il puisait sa flamme et son inspiration. Le musée qui lui est consacré, sur la place principale, recèle des trésors qu'hélas nous n'avons fait que survoler et qui cernent de très près la vie et l'œuvre de l'artiste.

Ce copieux programme proposé par l'organisme "Philibert Voyages" ne pouvait se dispenser de présenter des paysages que nous eûmes tout le loisir d'admirer, aussi bien dans le car que lors de nos visites. Les énumérer serait fastidieux. Je ne noterai, pour mémoire, que l'arche remarquable des Gorges de l'Ardèche, située près de Vallon-Pont-d'Arc, et devant laquelle chacun de nous ne manqua pas de s'immortaliser.

Au nom des vingt voyageurs de l'association Montagne-Évasion, qu'il soit permis de remercier les guides locaux dont les commentaires furent particulièrement précieux, le chauffeur du car qui nous conduisit avec assurance et gentillesse sur les lieux de découverte de ce périple ardéchois, et bien sûr Christiane et Josette sans lesquelles cet édifiant voyage n'aurait pu prendre forme et se concrétiser.

*Jean-Michel Auxière*



## La Sardaigne du 3 au 9 juin 2016

Nous partons à 40 dans le car conduit par Georges, chauffeur émérite. Il agrmente le voyage jusqu'à Gènes par ses connaissances historiques et culturelles sur la Savoie et son chemin du Baroque. Nous embarquons à Gènes sur le ferry où nous dînons majestueusement avec un plat de pâtes. Une bonne nuit dans des cabines confortables pour découvrir à 8h30 le port de Porto Torres, les 24<sup>0</sup> et le soleil, sont appréciés.

Premier contact avec notre guide Nicolas, qui parle parfaitement le français et qui nous transmettra la passion de son île, de ses habitants et de ses origines.

Première visite Alghero, ville fortifiée typique d'origine Catalane avec des rues... sur la mer, on l'appelle aussi Barcelonnette. Panorama très varié, ville de plongeurs de corail. La route du littoral découpée de Cabo Caccia à Porto Conte peut faire penser à la Corse par sa végétation et sa topographie, visite des "Nuraghe" de Palmavera vestiges d'une civilisation de la préhistoire, stupéfaction de découvrir ces sites monumentaux qui nous étonnent, nous interpellent par leur beauté et leur histoire. Complément de visite avec la nécropole d'Anglegi Ruju qui vaut le détour par son côté exceptionnel hypogéique avec 38 grottes creusées dans les grés qui sont en relation avec le peuple de la mer (découverte par hasard en 1903). Nuit à l'hôtel à Porto Conte avec première baignade en mer et en piscine pour les amateurs.

Départ pour Bosa, village médiéval sur l'embouchure du Têmo, seul cours d'eau navigable de Sardaigne. Petit tour de la ville, visite de la cathédrale du Rosaire et arrêt au puits sacré de Santa Christina, repas à Oristano.

Direction Cagliari, arrêt au sanctuaire de Notre Dame du Bon Air, visite du cloître puis vue panoramique depuis l'une des 9 collines de Cagliari sur les marais salants avec flamants roses et vue sur la ville. Montée à la vieille ville en ascenseur, sur une place nous découvrons la tour de l'éléphant, puis visitons la cathédrale Santa Maria.

Route pour la découverte d'Arbatax avec ses rochers en porphyre rouge, poursuite vers Santa Maria Navarrese, chapelle romane le long d'une côte très jolie. Entrée dans les terres, pour se diriger aux sources karstiques de Su Cologne, lieu très prisé par les Sardes et par les spéléologues, identiques à celles de Fontaine de Vaucluse. Départ pour Forni, village le plus élevé de l'île à 1000 m d'altitude. Quelques personnes ont eu la chance de découvrir la fête nocturne du village de l'Immaculée Conception, avec les locaux et les mamies habillées de noir, surnommées "les caméras cachées" et de déguster la myrte spéciale Sarde.

Dans le village de Nuoro, visite du musée des traditions, les courageux ont fait la montée à pied, les autres, malgré la distance



fort courte, optent pour le train touristique de la ville. Superbe collection et belles démonstrations des traditions sardes. Puis visite au village d'Orgosolo réputé pour ses bandits de grands chemins perdus dans leur nid d'aigle au cœur de la Barbagia où nous découvrons le "muralisme", forme d'art figuratif exposé au public, né au Mexique après la révolution de 1910.

400 peintures murales représentent leurs revendications économiques sociales, politiques et luttes locales. Les peintures datant de 1968 sont initiées par un collectif anarchiste de Milan. Déjeuner typique chez les

bergers, dégustation de mets locaux avec galette de pain servant d'assiette et nos doigts de couverts sans oublier la dégustation du "fil de fer" en écoutant des "cantu a tenore".

Puis direction la tombe des Géants où les plus courageux ont grimpé jusqu'au sommet du Château de Pedres. Dernier jour sur l'île pour aller sur "La Costa Smeralda" située au nord-est où les habitations se confondent avec la topographie. Embarquement pour l'île de La Maddalena que nous découvrons de façon panoramique, sur un fond de mer bleu azur, puis temps libre dans les rues pour faire quelques achats souvenirs de notre voyage et dégustation de glaces artisanales. Retour à Olbia pour l'embarquement. Nuit moins confortable qu'à l'aller pour arriver à Gènes. Direction Pinerolo où un repas typique Piémontais nous attend dans un cadre convivial et exceptionnel. Petite visite du bourg médiéval San Nicolas avant d'entrer dans le musée de la cavalerie.

Que nous reste-t-il de tout cela ? Dégustation de pâtes sous toutes les formes et poissons différents exceptionnels (sole, espadon, daurade, bar, saint pierre...) et vin blanc Malvasie de Bosa. Voyage très enrichissant avec un guide qui nous a fait découvrir son île avec beaucoup de passion. Nous garderons un très bon souvenir de ce périple.

*Gisèle P. et Françoise L.*

## Escapade à Annecy

**Située au bord du lac du même nom, Annecy est souvent surnommée "la Venise des Alpes". Ce sont ses deux canaux et la rivière Thiou dont le rôle était de protéger la ville qui lui confèrent cette comparaison.**

La journée débute par la visite de la vieille ville en longeant le Thiou et les ruelles médiévales. Le Palais Résidence du châtelain d'Annecy dès le XII<sup>e</sup> siècle, qui devient l'hôtel administratif dès l'installation du comte de Genève à Annecy, joua le rôle de prison qui lui était dévolu depuis le Moyen Âge, et ce jusqu'en 1865. Nous poursuivons notre découverte en montant au château, construit entre le XII<sup>e</sup> et XVI<sup>e</sup> siècle puis acquis par la ville en 1953. Vient ensuite l'église St François de Salles où les fidèles venaient en pèlerinage de l'Europe entière car c'est en ces lieux que reposent les dépouilles de St François de Salle puis de Ste Jeanne de Chantal. Tour à tour transformée en caserne sous la révolution française, en manufacture en 1794, en appartements et en commerces en 1812, ce n'est qu'en 1923 que le culte y fut rétabli. Ce sanctuaire étant devenu église de la communauté italienne.

Après, le déjeuner, pris à Sévrier, lieu de la fabrique des cloches Paccard. Un film en introduction raconte l'histoire de la famille Paccard. En 1891, la fonderie coule la plus grosse cloche de France "la Savoyarde". Ce bourdon offert par M<sup>gr</sup> François-Albert Leuillieux fut installé dans la basilique du Sacré Cœur de Montmartre à Paris. Avec sa masse de 18 835 kg, mesurant 3,06 m de hauteur pour 9,60 m de circonférence, une épaisseur à sa base de 22 cm et un battant de 850 kg, il est toujours l'un des plus gros bourdons du monde.

En guise d'au revoir, Anne Paccard nous gratifie d'un petit concert, quelques chansons connues accompagnées de sons de carillons. Une belle conclusion pour une journée qui a enchanté tous les participants.

## Escapade à Paris

C'est sous un soleil automnal que nous avons flâné longuement dans le nouveau et magnifique quartier des Halles. Puis nous avons admiré la capitale du sommet du centre Pompidou (quelle vue !) ainsi que l'exposition temporaire "Magritte et la trahison des images" laquelle nous a beaucoup interpellés. Heureusement notre guide a su nous faire apprécier ce peintre hors du commun.

Le quartier du Marais nous a enchantés avec l'église St Gervais, les Fontaines Wallace, les maisons à colombages, le quartier Juif avec le Mur des Justes, le Village St Paul, l'Hôtel de Sens, la place des Vosges, etc. Puis ce fut la découverte du Palais de Justice, ancienne résidence des rois de France sur l'île de la Cité. C'est dans la Chambre Dorée que Marie-Antoinette, Danton... furent condamnés à mort.

Une soirée au théâtre des Variétés pour nous divertir avec "A droite à gauche" une pièce de Laurent Ruquier. Les acteurs principaux étant Francis Huster et Régis Laspales.

En fin de séjour, toujours sans pluie, nous voilà partis pour la visite du quartier chinois ; temple bouddhiste, église pour chinois catholiques, l'histoire, la vie, les traditions du quartier... Puis direction le Jardin d'Acclimatation, havre de paix et royaume des enfants. Le clou de la visite : les extérieurs de la Fondation Louis Vuitton (photo ci-contre). Ce bâtiment époustouflant est l'œuvre de l'architecte Frank Gehry, 13 500 m<sup>2</sup> de verrière constituée de panneaux uniques moulés sur mesure. Et pour notre grand plaisir, ce gigantesque paquebot était illuminé de l'œuvre très colorée de Daniel Buren "l'observatoire de la lumière", dommage le soleil manquait pour l'admirer à sa juste valeur.



### ZOOM

- Le 22 avril 2016
- 24 participants
- Déplacement en co-voiturage
- La vieille ville d'Annecy
- Fabrique des cloches Paccard

Christiane Beaudou



### ZOOM

- Du 12 au 14 octobre 2016
- 13 participants
- Le centre Pompidou
- L'exposition Magritte
- Soirée théâtre
- Fondation Louis Vuitton

Josette Gilbodon

## La Gymnastique

Les séances de gym de Montagne Évasion rassemblent, tous les lundis à 17h30, une moyenne de vingt participants sur une trentaine d'inscrits. Les séances se déroulent au gymnase Pablo Picasso à Échirolles.



Les objectifs visés se situent à plusieurs niveaux : Une bonne préparation physique pour les randonnées pédestres, les sorties d'hiver (raquettes, ski...) ou pour les différents séjours proposés par l'association. L'impact sur la santé ainsi que sur la qualité de vie de chacun n'est plus à démontrer, que ce soit sur le plan physique ou mental. Lors d'une séance, tous les muscles sont sollicités, même les zygomatiques et ceux de la langue.

L'enchaînement étudié des différents mouvements est parfaitement maîtrisé : après un temps d'échauffement indispensable, nous passons aux exercices plus spécifiques : assouplissements, équilibre, renforcement musculaire, respiration

contrôlée... suivis d'exercices au tapis. La dernière demi-heure étant réservée aux plus courageux qui peuvent exercer leurs talents au badminton.

L'animation de ces deux heures repose sur l'investissement et la compétence de Jean-Pierre, secondé par Bernard et Jean-Claude. Tous les trois contribuent au bon déroulement de ces séances où chacun trouve une vraie convivialité.

*Laurence et Christiane*

## La Marche nordique

**Ensemble, marchons nordique ! La Marche nordique c'est la convivialité, le plaisir de marcher ensemble en toutes saisons sur les chemins de l'agglomération.**

La marche dynamique utilise la propulsion des bras grâce à l'utilisation de bâtons très légers et adaptés. Cette activité sportive, douce ou tonique, se pratique en plein air et comporte des mouvements d'échauffement et d'étirement, ainsi que de renforcement musculaire.

En alternant des phases dynamiques et d'autres plus lentes, à l'aide de bâtons spécialement conçus pour la marche nordique, ce sport permet de faire travailler et d'améliorer ses capacités cardiaques et respiratoires. Les bâtons de marche nordique permettent de se propulser vers l'avant, mais ils amplifient également le mouvement naturel de la marche en faisant travailler les muscles des épaules, des bras et les abdos autant que les muscles fessiers et les muscles des cuisses ! C'est un entraînement idéal pour la randonnée, le ski et tous les sports de montagne.

Le groupe de marche nordique de Montagne Évasion, créé en septembre 2014, s'est rapidement développé avec l'organisation de deux séances par semaine d'environ deux heures. Nous évoluons sur les sentiers de la Frange Verte, le parc du Désert Jean-Jacques Rousseau à Seyssins, le long du Drac à Claix Pont Rouge, Champagnier, Haute-Jarrie, etc.

*Catherine Laporte et Jean-Pierre Frisiero*



## La formation de nos animateurs

### ZOOM

- 20 animateurs diplômés randonnée
- 4 animateurs en formation
- 4 animateurs ski de fond
- 2 animateurs ski de piste
- 2 animateurs diplômés marche nordique
- 3 animateurs gymnastique
- 2 animatrices culturelles

Nicole Corvi

**La formation des encadrants n'est pas encore obligatoire selon la réglementation, pour le moment ! Mais à Montagne Évasion, nos instantes dirigeantes demandent que ses animateurs soient formés et diplômés.**

### Brevet fédéral d'animateur de randonnée pédestre

C'est un diplôme pour les animateurs encadrants bénévoles. Le but est de leur donner la capacité de préparer des randonnées en moyenne montagne et de les conduire en sécurité, hors des sentiers battus en respectant l'environnement. Dans les faits, c'est plus une validation d'acquis qui se construit sur deux week-ends : module de base puis SA1 (spécifique animateur 1) et une semaine à l'issue desquels l'animateur bénévole obtient son diplôme SA2 (spécifique animateur 2).

### Des formations complémentaires

Outre ces stages de formation au brevet fédéral, d'autres leur sont également proposés tels que : animateur raquettes à neige, animateur en environnement montagnard, franchissement des passages difficiles, remise à niveau des connaissances liées aux premiers secours, formation aux risques en milieu enneigé ainsi qu'une formation à la marche nordique, dont ont bénéficié deux animateurs, pour répondre à une demande de plus en plus forte de la part de nos adhérents.

### Quatre nouveaux animateurs

Viviane Alimondo, qui est déjà détentrice de son SA1 poursuivra la suite de sa formation en compagnie de Maurice Dussert Rosset, André Cabrera ainsi que Jean-Pierre Belle, qui ont déjà participé au premier week-end, obtenant brillamment le module de base.

Ils poursuivront ensemble leur formation en 2017. Il va s'en dire que ces nouveaux animateurs effectueront (c'est obligatoire) une formation secourisme pour avoir le brevet des premiers secours. Également prévue cette saison pour une douzaine d'animateurs, plus particulièrement ceux qui gèrent les randonnées raquettes, une formation dispensée par l'ANENA dont le thème est : "évaluation des risques liés au milieu enneigé". Cette journée se déroulera mi-janvier 2017. Et bien sûr, mais interne, tous les animateurs bénéficient chaque année d'une journée de mise à niveau sur le fonctionnement des DVA (détecteur de victime d'avalanche), entraînement au maniement de cordes, nœuds etc.

**Le maître mot de Montagne Évasion étant sécurité avant tout, mais avec beaucoup de plaisir.**





## Au col Mary dans l'Ubaye (2640 m), une boîte aux lettres pas comme les autres

**Nos randonneurs du séjour en Haute Ubaye ont signalé "la boîte aux lettres la plus haute d'Europe" au Col Mary. L'histoire de sa présence est cocasse.**

Au début des années 1980, la GTA (Grande Traversée des Alpes), mettait au point progressivement les étapes du cheminement de randonnée reliant le lac Léman à la Méditerranée. Ils en étaient au passage entre la Haute Ubaye et l'Italie. Nous, (deux journalistes accompagnant habituellement la GTA) devions tester avec les deux techniciens de la GTA, l'étape Maljasset/Chiappera passant par le col Mary avant la mise en circulation pour le grand public. Les deux guides partenaires, tenant l'un le refuge de Maljasset et l'autre celui de Chiappera, étaient de sacrés lurons. Ils avaient l'habitude de clamer qu'ils allaient plus vite à pied que nous en voiture pour faire circuler les nouvelles entre nos deux pays et qu'ils se rencontraient au col Mary comme le faisaient au siècle dernier les piémontais employés dans les carrières de l'Ubaye. Le courrier étant alors ramassé par le facteur du village italien de Maurin, moyennant plus de 5h de marche aller-retour ! De plaisanterie en plaisanterie, nous nous sommes mis d'accord pour faire croire à la population à la remise en service de la boîte aux lettres du col Mary, avec inauguration officielle. Et nous avons

monté un incroyable gag !



Photo : Wikimedia

Nous avons fait courir la rumeur que même le préfet venait en personne. La mystérieuse CX noire de la GTA fit l'affaire. Notre présence en tant que journalistes accréditait la fiabilité de la nouvelle. Nous avons bien sûr affirmé au facteur qu'il lui faudrait désormais monter régulièrement ramasser le courrier. Le maire (le seul mis au courant discrètement), les villageois et bien sûr notre pauvre facteur, en uniforme, ne se doutant absolument pas du gag, se sont mobilisés pour monter au Col Mary inaugurer le nouveau service. Les italiens firent de même.

Nous nous sommes donc retrouvés au moins une cinquantaine avec pieux et masses. Avec force discours officiels dans les deux langues, nous avons planté et inauguré notre belle boîte aux lettres en bois, dévoilant, seulement à la fin, sous

une explosion de rire générale -et le soulagement du facteur- notre plaisanterie.

Des témoignages "internationaux" ont été déposés et depuis, la petite boîte aux lettres bien abîmée que signalent tous les guides de randonnée, et dans laquelle certains glissent encore quelques billets, est toujours là !

*Mireille Holtzer*

## Navette, le village abandonné

**Après la première guerre mondiale, Navette au-dessus de la vallée de la Séveraisse et de la Chapelle en Valgaudemar comptait encore quatorze familles réparties dans une vingtaine de fermes recouvertes de chaume.**

Dominé par des alpages, Navette était relié à la Chapelle par un petit chemin de terre à peine carrossable rendu difficile par les avalanches du printemps. Les terres cultivables avaient été en grande partie ruinées par les fortes crues de 1914 et revenus trop peu nombreux des champs de bataille, les paysans n'avaient plus l'énergie nécessaire pour les restaurer. C'était aussi l'époque où

les services des Eaux et Forêts établissaient un vaste programme de restauration forestière dans le Valgaudemar. En 1920, 7 370 ha avaient déjà été vendus par les communes et 5 000 restaient à acquérir.

### La punition du ciel... et des hommes

1928/1929 : Sous d'énormes précipitations, le torrent déborda, inondant totalement la plaine, emportant les ponts, déversant ses gravières sur cette verte vallée. Pour Navette, ce fut le commencement de la fin. Découragées, douze familles signèrent le 14 janvier 1929 une pétition priant l'État d'acheter leurs biens (55 hectares). L'administration des Eaux et Forêts en profita pour faire peser sur elles une pression insoutenable. Les familles, une à une, malgré une résistance de plusieurs mois dans des conditions extrêmes, commencèrent à accepter les

sommes dérisoires proposées et abandonnèrent leurs maisons, entassant leurs nombreux enfants et leurs pauvres biens sur des charrettes ou des traîneaux, l'hiver. Les charpentes furent abattues. En 1937, il ne restait plus aucun habitant.

Aujourd'hui, Navette n'est que ruines silencieuses envahies par la végétation. A l'exception de la Maison forestière à l'entrée et de la chapelle, dont le campanile restauré par l'ONF dresse un muet élan de protestation vers le ciel.



Photo : Wikimedia

*Source : en partie, OT du Valgaudemar.*

# Plantes comestibles de nos montagnes

Il n'y a pas que les champignons à ramasser en montagne. De nombreuses plantes, avec ou sans fleurs sont délicieuses et entrent dans les mets les plus variés.

## Le Chénopode Bon-Henri

Avec ses feuilles en pattes d'oie (khênopous, en grec ancien), le chénopode a toujours été très apprécié des populations montagnardes. Chez le bon-henri, la face inférieure des fleurs est recouverte de poils granuleux qui laissent sur les doigts une farine blanche. Discrètes, elles sont regroupées en inflorescences verdâtres dans la partie haute de la tige et donnent des fruits bruns. Elles doivent subir le froid de l'hiver pour pouvoir germer.

### Vertus médicinales

Le chénopode bon-henri contient du mucilage et des saponines qui lui confèrent des propriétés émoullientes et laxatives. S'il est déconseillé aux personnes souffrant des reins, il est recommandé pour les anémiques en raison de sa richesse en fer. Hachées, ses feuilles aident abcès et furoncles à mûrir.

### Vertus culinaires et nutritives

Ses feuilles, très tendres et goûteuses, sont plus douces que celles de l'épinard et plus riches en protéines (5,3g/100g), en potassium, en fer, magnésium et vitamine A. Un véritable trésor de santé.

### Utilisations

Le bon-henri est encore recherché dans les alpages et s'accommode comme les épinards. Ses feuilles, ramassées du printemps à l'été et bien lavées sont utilisées nature en salade, dans la soupe, ou cuites à la poêle avec des oignons. Dans le sud de l'Isère, elles farcissent les tourtons et les oreilles d'âne. Dans le Vercors, les jeunes fleurs sont dégustées comme des asperges.

### Une recette :

#### les oreilles de bon-henri

- Préparation 30mn, cuisson 45mn
- Ingrédients pour 6 personnes : 300g de jeunes feuilles. Pâte fraîche à lasagne. 40cl de crème fraîche. Sel et poivre.

Laver soigneusement les feuilles et les faire cuire à la vapeur 15mn. Confectionner des petits tas et les enrober de crème. Dans un moule à gratin, disposer la pâte à lasagne, puis du bon-henri. Recouvrir de crème, saler et poivrer. Recommencer trois fois l'opération. Découper l'ensemble en trois ou quatre bandes et faire cuire au four pendant 30mn à 200°.

### Nom scientifique :

*Chenopodium bonus-henricus*

**Famille :** Chénopodiacées

**Hauteur :** 20-80cm

**Période de floraison :** juin-août

**Récolte des feuilles :** mai à août

**Habitats :** alpages, reposoirs, chemins au-dessus de 1 500 m

**Longévité :** vivace

Sources :

*"Plantes sauvages comestibles"*

*Collection les mosaïques nature*

*Glénat Image : wikimedia*



