

HORIZONS

N°242
Année
2019



Bonne année 2019 !

A.E.P. AIX-EN-PROVENCE

ASSOCIATION DES EXCURSIONNISTES PROVENÇAUX

ASSOCIATION DES EXCURSIONNISTES PROVENÇAUX

Fondée le 22 mars 1946 – Reconnue d'utilité publique
Agrément de la Jeunesse, des Sports et du temps libre.
Agrément du Ministère de l'Environnement et de la Qualité de Vie
Immatriculation Tourisme n°IMO75100382 de la Fédération Française de Randonnée

Président, Directeur d'Horizons

Jean-Marie FÉRAUD

Vice-Présidente

Hélène KERIVEL

Secrétaire : **Josette MARTINEZ**

Secrétaire-Adjointe, Rédactrice Horizons : **Paule DONJERKOVIC**

Trésorière : **Catherine JEFFRAY**

Trésorier-Adjoint : **Jean-Louis BEUGNON**

Gestion du site internet + Facebook : **Miguel RODRIGUEZ**

Animation, coordination, formation des animateurs : **Catherine HALNAUT**

Planification des randonnées : **Andrée BERNARDI**

Gestion des séjours : **Christian TOVOLI**

Balisage : **Pierre SEBILO**

Relations franco-allemandes et Audio-Vidéo : **Michel BARASCUT**

Base de données et statistiques : **Colette ACCABAT**

Siège de l'A.E.P. : 4, avenue de Grassi – 13100 Aix-en-Provence
Courriel : aep.asso.aix@gmail.com – Internet : www.aepasso.com
Boite vocale : 04 42 23 27 90

N° CCP 1328 54 w MARSEILLE

Permanences du secrétariat : mardi, jeudi – 15 h 30 à 18 h 30
Tél : 04 42 21 03 53

COTISATIONS 2019

IRA : 67 € • FRA : 125 € • IMPN : 77 € • Étudiants et chômeurs : 50 €
Sont invités, moins de 3 mois, les randonneurs occasionnels licenciés FFR

LE MOT DU PRÉSIDENT

Cette année, pour la quatrième fois consécutive, le conseil d'administration de notre association m'a renouvelé sa confiance pour un nouveau mandat de président de l'AEP.

Comme j'ai déjà eu l'occasion de le dire précédemment, cette décision m'honore infiniment et en même temps m'oblige.

M'honore, car présider la belle et vénérable association qu'est l'AEP est véritablement un honneur.

M'oblige, car la responsabilité qui m'est confiée et la confiance qui m'est accordée, impliquent de ma part une disponibilité de tous les instants au service de notre association et de ses adhérents. Comme les années précédentes soyez assurés que je consacrerai toute mon énergie à cette mission.

Pour ce qui concerne le bilan de l'année écoulée et des perspectives pour l'année à venir, je renvoie nos lecteurs au rapport moral que j'ai prononcé à notre dernière Assemblée Générale du 12 octobre qui figure dans le compte rendu disponible au secrétariat de notre association.

Au cours de cette Assemblée Générale, j'ai eu l'occasion de dire combien j'estimais que l'année 2018 avait été une bonne année pour l'AEP, aussi bien en ce qui concerne notre offre de loisirs en direction de nos adhérents, qu'en ce qui concerne le fonctionnement proprement dit de notre association.

Cependant, j'ai tenu à ne pas passer sous silence ce qui pourrait devenir à terme une difficulté majeure pour notre association. Il s'agit de la diminution de nos effectifs animateurs et du vieillissement de ceux qui sont encore en activité.

À une échéance probablement assez proche, toute une génération de nos animateurs va sans doute aspirer à un repos bien mérité après de longues années consacrées à l'encadrement de nos adhérents. Ceci n'a rien que de très normal, mais il nous appartient d'anticiper cette problématique en préparant la relève.

Il s'agit certainement du défi le plus important que notre association devra relever dans les prochaines années car, je le rappelle une fois de plus, sans animateurs pas d'AEP.

Belle et heureuse année 2019 à tous

Le Président, Jean-Marie FÉRAUD



RENSEIGNEMENTS UTILES

Pensez à consulter :

- ◆ Le site internet : www.aepasstour.com
- ◆ Les comptes rendus diffusés sur le site internet, affichés au local
- ◆ La boîte vocale : 04 42 23 27 90

Le site internet fait foi ; vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin : choisir vos randonnées hebdomadaires et trimestrielles, vos séjours, prendre connaissance des événements et manifestations, le fonctionnement de l'association et ses représentants actifs, animateurs et administratifs.

Avant de partir en randonnée, prévoyez votre monnaie pour régler le covoiturage

Nous vous rappelons que lors des conditions atmosphériques perturbantes, pluie, neige, vent fort... Les randonnées annulées le matin même, ne peuvent apparaître ni sur le répondeur ni sur le site.

Les animateurs n'habitant pas Aix, ayant proposé une randonnée ce jour de mauvais temps, ne se déplaceront pas sur le lieu de rendez-vous.

Il est préférable, si vous hésitez, de les contacter par téléphone. (Liste jointe ci-après)

LES TARIFS RESTENT INCHANGÉS :

Jusqu'à 200 km : 0,07 € du km
De 200 à 400 km : 0,06 € du km
Plus de 400 km : 0,05 € du km.

ÉCHELLE DE CLASSIFICATION DES RANDONNÉES

RM (Rythme Modéré) : 3 h à 4 h de marche sur sentier balisé, faible pente, terrain stable.

RS (Rythme Soutenu) : Cette échelle est celle des guides de randonnée pédestre. Elle est utilisée par la majorité des clubs et des associations. Elle définit la pénibilité par un P et les difficultés techniques par un T.

La classification comporte trois niveaux qui sont des chiffres : 1 - 2 - 3 pour P et T - soit :

P1 - P2 - P3 pour la pénibilité,
T1 - T2 - T3 pour la technicité.

◆ Pénibilité :

P1 : sur sentes, 300 à 500 m de dénivelée, 4 h 30 à 5 h de marche (peu pénible).

P2 : plus de 5 h jusqu'à 6 h 30 de marche, dénivelée jusqu'à 1000 m (assez pénible).

P3 : plus de 6 h 30 de marche et/ou rythme soutenu, plus de 1000 m de dénivelée ou altitude supérieure à 2500 m (très pénible).

◆ **Technicité** : Nota : s'il n'y a pas de difficulté technique, il n'y aura pas de T.

T1 : petites difficultés techniques.

T2 : sentiers comportant des ressauts rocheux et/ou des éboulis (en montée et/ou en descente).

T3 : sentiers en dévers, corniches, ressauts rocheux, équipements (chaînes, câbles - sujets au vertige s'abstenir).

◆ **Reconnaissance** : Par rapport à ce qui est annoncé sur le répondeur, il peut y avoir des changements sur le terrain, concernant la durée, la dénivelée, le parcours. Il ne s'agit pas d'une randonnée classique.

Randonnées sur plusieurs jours :

Joignez l'animateur qui les organise, il vous donnera la marche à suivre et les documents à fournir.

VOS ANIMATEURS

- Colette ACCABAT. 06 84 77 19 10
- Jean-Louis BEUGNON 06 74 64 73 44
- Pascal BOUVIER. 06 21 57 47 97
- Bruno DRAGON. 06 81 74 00 89
- Jean-Marie FERAUD. 06 64 66 75 05
- Christine GILLO 06 88 23 91 80
- Catherine HALNAUT. 06 95 03 64 91
- Hélène KERIVEL 06 52 11 37 94
- Roland MARIN. 06 37 32 12 75
- Roger MARZO. 06 84 94 87 82

- Jacques MOUTON 06 13 05 55 48
- Aimé PEANO 06 52 02 65 90
- Maurice PERNAUD. 07 83 13 05 79
- Serge PERRONA 06 88 32 81 18
- Yves RICHARD. 06 11 07 26 13
- Geneviève RITTER. 06 77 34 60 93
- Miguel RODRIGUEZ 06 85 94 13 70
- Pierrot SEBILLO. 06 52 77 20 75
- Michèle THIREAU. 06 40 74 41 00
- Christian TOVOLI. 06 70 79 22 32
- Dominique VELLIEUX 06 08 60 67 55

Imaginez... L'ACCOMPAGNATEUR

Il nous attendait sur le parking. Je ne l'avais jamais vu. Ce devait être un nouveau. L'association avait du mal à recruter des guides bénévoles. Les gens voulaient bien marcher mais encadrer un groupe, c'était une autre affaire. Enfin, me dis-je, ils ont trouvé quelqu'un. Trapu, les épaules larges, bien calé sur ses jambes, il dégageait une impression de force ; Tout de suite il m'inspira confiance. La plupart des randonneurs étaient déjà là. Il nous serra la main. Une poigne de fer. Un type costaud, pensais-je, rassuré, au moins, s'il m'arrive quelque chose il pourra me secourir. C'était réconfortant. Quant tout le monde fut arrivé il se présenta, nous dit qu'il s'appelait Robert, nous souhaita le bonjour, s'assura que tout le monde avait apporté de l'eau. En quelques mots, il décrivit le parcours et nous nous mîmes en route.

Il marchait devant, un peu trop vite à mon avis et nous avions de la peine à le suivre. Il n'était guère loquace, se contentant d'une voix que je trouvais désagréable de nous

donner quelques indications sur le chemin qu'il fallait prendre. Je marchais derrière lui et je tentais à plusieurs reprises d'engager la conversation. Je suis sensible à la poésie du paysage, à la beauté des chemins creux, à la couleur des pierres et j'essayais en vain de lui faire partager mon plaisir. Mais il ne répondait guère. Quand il se retournait pour s'assurer que nous le suivions il jetait sur le groupe un regard dont la froideur m'étonnait et il semblait ne s'intéresser à personne, même pas aux deux jolies filles qui marchaient derrière moi et que, ralentissant pour me mettre à leur hauteur, j'avais l'intention d'aborder. Il paraissait totalement insensible à la beauté du paysage. C'est à peine s'il regardait les collines à l'horizon et les champs d'oliviers que le chemin longeait. Ce devait être un de ces sportifs tout en muscles qui n'ont rien dans la tête.

C'est vrai qu'il était musclé. Il avait des mollets de cycliste et des biceps impressionnants et je l'imaginai comme ce per-

sonnage d'Hemingway jouer au bras de fer avec des dockers dans un bar du port. D'ailleurs il ne semblait jamais fatigué et, au bout de trois heures de marche il avait l'air aussi frais qu'au départ.

Vers une heure, on s'arrêta. Il était temps. Il nous avait fait marcher à un train d'enfer. Tout le monde sauf lui était sur les rotules. On sortit les pique-niques. Je m'assis sur l'herbe à côté de lui. Il n'avait pas ouvert son sac.

- Vous ne mangez pas ? Jamais le midi !

Ce devait être un adepte de ces randonnées où l'on jeûne qui m'ont toujours paru étranges car j'ai besoin pour marcher de me remplir le ventre. Il ne mangea rien et refusa même un gobelet de café que lui

tendait un randonneur. Je me demandais comment il pourrait faire sans avoir rien avalé pour continuer la randonnée. Mais cela ne parut pas lui poser de problème. Alors que nous nous traînions alourdis par une digestion laborieuse, peinant dans les montées, le front couvert de sueur car le soleil cognait, il continuait à marcher d'un pas égal sans éprouver de fatigue. Je m'aperçus avec surprise qu'il ne transpirait pas ; D'ailleurs il était le seul à ne pas avoir de chapeau comme s'il ne craignait pas l'insolation. La randonnée se termina. Nous étions épuisés. Robert ne nous proposa pas d'aller boire un verre comme on le faisait d'habitude. Il nous serra la main. Quelque chose m'alerta : cette poigne, cette voix, ce regard... Je compris ; C'était un robot !

Michel CAHOUR

JE RANDONNE EN TOUTE SÉCURITÉ

I - AVANT LA RANDONNÉE

- ♦ Je vérifie que j'ai bien le niveau de la randonnée que je me propose de faire et que mon état de santé me permettra de la faire sans problème.

Si j'ai un doute, je contacte l'Animateur dans les jours qui précèdent.

- ♦ Je prépare mon sac selon les indications données ; je n'oublie pas mes chaussures de randonnée et mes bâtons.

II - PENDANT LA RANDONNÉE

- ♦ Je respecte les consignes de l'Animateur.
- ♦ Avant le départ je vérifie que je dispose bien du n° de téléphone de l'Animateur (il figure sur la fiche de randonnée) et/ou du serre file.
- ♦ Je ne reste jamais derrière le serre-file.
- ♦ Je ne dépasse pas l'Animateur sauf si celui-ci m'y autorise, et dans ce cas j'attends impérativement à la prochaine intersection.

- ♦ Si je dois m'arrêter je me signale au serre-file et je laisse mon sac en bord de chemin.
- ♦ J'évite de me retrouver seul, hors de vue de ceux qui me précèdent et/ou de ceux qui me suivent. Si cela se produit j'attends ceux qui me suivent. Si malgré tout je m'égare, je me signale immédiatement et *JE NE BOUGE PLUS*, jusqu'à ce qu'on vienne me chercher. Je garde mon calme.
- ♦ Si je n'arrive pas à joindre mon groupe, un seul numéro : le 112 (Ce numéro alerte les services de secours).

Je m'interdis tout comportement individualiste, je reste attentif aux autres et solidaire. Je respecte la nature : - Je ne jette aucun papier y compris les papiers toilette. - Je ramène tous mes déchets. - Je reste sur les sentiers. - Je referme les barrières, je respecte les clôtures et les propriétés publiques ou privées. - Je fais attention aux risques d'incendies (mégots, allumettes, feux).

L'ART ET LA MANIÈRE DE RATER SA JOURNÉE DE RANDONNÉE

Un beau dimanche je m'étais promis de passer une merveilleuse journée en marchant dans la nature avec mes copains de l'A.E.P. Le départ pour la randonnée que j'avais choisie était fixé à 9 h sur le parking de... Comme j'habite à côté, j'ai pris tout mon temps pour me rendre à pied au lieu de rendez-vous et j'y suis arrivé à 9 h 05. Personne, ils étaient tous partis !

Moralité : la prochaine fois j'arriverai à l'heure et même bien avant afin que le covoiturage puisse s'organiser.

Le dimanche d'après j'avais retenu la leçon et j'ai pu sans difficulté trouver un covoiturage. C'était parti pour une belle journée de randonnée. Une fois sur place, l'animateur vérifie que tous les randonneurs disposent bien de tous les équipements de sécurité (sifflet, couverture de survie, téléphone, papiers d'identité...). J'étais le seul à en avoir aucun. Je dois dire que je me suis senti bien coupable et qu'on ne m'y reprendrait plus.

Moralité : la prochaine fois je ne manquerai pas de m'équiper pour ma sécurité.

Le dimanche suivant j'avais tout de bon et j'avais mis dans mon sac mon pique-nique et une bouteille d'un litre d'eau. Comme ce jour-là il faisait très chaud, l'après-midi a été un véritable supplice car à la mi-journée j'avais déjà bu toute mon eau. Seule la solidarité de mes camarades m'a évité la déshydratation.

Moralité : en randonnée j'amène toujours suffisamment d'eau et même un peu plus.

Dimanche dernier, rien à dire, je suis arrivé au rendez-vous en avance et j'étais entièrement équipé (équipements de sécurité, pique-nique, deux bouteilles d'eau, des



vêtements adaptés à la température, mes bâtons et des chaussures adaptées à la randonnée). Pas de chance, la randonnée était d'un niveau bien supérieur à ce que j'étais capable de faire. J'ai eu un mal fou à suivre et mes camarades ont dû m'attendre très souvent, ce qui leur a passablement gâché la journée.

Moralité : la prochaine fois je choisirai une rando adaptée à mon niveau, en évitant de me surestimer.

Allez ! dimanche prochain, fort de mes expériences malheureuses, je suis sûr que je vais passer une excellente journée, en espérant qu'il ne pleuve pas !

Tient au fait, il ne faudra pas que j'oublie mes vêtements pour la pluie.

Témoignage recueilli par
Jean-Marie FERAUD

3^e ÉPISE

Pierre : Salut Paul, comment vas-tu depuis nos deux dernières conversations ? (*)

Paul : Très bien, comme tu le vois, je suis toujours adhérent à l'A.E.P. mais cette année j'ai eu quelques occasions de ne pas être satisfait.

Pierre : Tu peux me dire lesquelles ?

Paul : Je n'ai pas toujours trouvé ce que j'espérais dans les programmes hebdomadaires de randonnées.

Pierre : Des exemples ?

Paul : Il m'est arrivé quelquefois, alors que j'étais, disons en moyenne forme, de constater qu'il n'y avait pas de P1 au catalogue. Il est arrivé aussi, alors que j'étais en super forme, de ne pas trouver de P2 dans le programme. C'est parfois assez contrariant, même si fort heureusement ça n'est pas systématique, mais quand même !

Pierre : Tu sais Paul, nos animateurs sont tous des bénévoles dévoués à l'A.E.P. qui font leur possible pour nous proposer le jeudi et le dimanche un éventail de randonnées suffisamment complet. Cela leur demande une grande disponibilité et il ne leur est pas toujours possible de se libérer. Nous faisons un gros effort de planification afin que chaque adhérent y trouve son compte, mais cela n'est pas toujours réalisable. D'autant plus que nos animateurs ne sont pas si nombreux que ça.

Paul : Je peux le comprendre, mais de ton côté tu dois pouvoir comprendre ma frustration à ne pas toujours pouvoir accomplir mon exercice favori « marcher dans la nature avec mes copains ».



Pierre : Alors Paul, je peux te donner quelques conseils. En complément des randonnées, mets-toi à la marche nordique et à la marche dynamique. Tu auras ainsi la garantie de pratiquer un exercice physique « dans la nature et avec tes copains » plusieurs fois par semaine. Par ailleurs, je t'encourage à rejoindre la communauté des animateurs, car tu pourras ainsi apporter ta contribution à notre offre de randonnées et programmer tes propres randonnées en fonction de tes attentes personnelles. Pour cette démarche l'A.E.P. peut te proposer des formations et un accompagnement sur le terrain.

Dialogue recueilli par
Jean-Marie FERAUD

(*) *Horizons N°240 et 2041*

Les 350 activités sportives de la saison 2017/18, organisées par nos 21 animateurs, se sont déroulées :

- ◆ Pour 77% à la journée (jeudi, dimanche et jours fériés pour la rando, mercredi et samedi pour la marche nordique ainsi que Juillet-août, mercredi et juillet-août pour la marche dynamique)
- ◆ Pour 23% en séjour

Parmi nos activités :

les marches nordiques et dynamiques ont représenté 31% (en hausse), les randos 65%, les sorties Ski ou Raquettes (dans des séjours) 4%.

	À la Journée	En séjour	Total	
Marches nordiques et dynamiques	109		109	31%
Dont MD	12			
MN1	8			
MN2	40			
MN3	49			
Rando	160	68	228	65%
P1 et RM	87	21		
P2	59	32		
P3	14	15		
Ski et Raquettes		13	13	4%
Nombre total d'activités sportives	269	81	350	100%
Dont activités opérées par des animateurs externes		10	10	
Pique-niques, soirées, sorties, formations	7		7	

Pour les randos à la journée :

- ◆ Rythme Modéré et P1 d'un côté, P2 et P3 de l'autre, s'équilibrent (respectivement 54% et 46%)
- ◆ 36% des randos à la journée se font le jeudi, 53% le dimanche (le reste d'autres jours, en particulier les jours fériés)

Les randos à la journée ont cumulé 2 674 participations d'AEPistes (plus 140 invités : Semaine de la rando, amis allemands, essais sans suite), les marches nordiques 450, les séjours 787, ce qui fait un total de 3 911 journées passées en plein air par les AEPistes.

Ajoutons que 43 randos ou MN ont été annulées du fait d'une météo particulièrement exécrable cette année.

Les randos à la journée ont proposé 3 466 km de sentiers à parcourir (près de 4 fois et demi la distance Marseille - Paris) et... 102 000 m de dénivélé (plus de 21 fois le Mont-Blanc) !

LES SEJOURS ET TREKKING 2017/2018

Durant l'année écoulée 16 séjours ou trekking ont été proposés :

Christian : SAINT-MICHEL DE CHAILLOL (05), 9 pers. ; randos sur 5 j. - GENOLHAC (30), 10 pers. ; randos sur 5 j. - VARS (05), 12 pers. ; séjour ski 5 j. - GENOLHAC, 12 pers. 2ème séjour randos sur 5 j.

Edmond : LA LONDE (83), 15 pers. WE randos sur 2 j.

Hélène : LE TRAIN DES PIGNES (06), 13 pers. trek randos avec portage, 4 j. - COL BAYARD (05) randos raquettes, 9 pers. sur 3 j. - TRAVERSEE DU JURA (39), 9 pers. trek randos avec portage sur 8 j.

Maurice : CAROUX (34), 8 pers. randos sur 4 j. - SPIAZZO (Italie) ; 20 pers. randos sur 6 j. - VAL D'AOSTE (Italie), 6 pers. trek 6 j.

Michèle : LE BESSAT (Mont du Pilat - 42), 15 pers. randos sur 5 j.

Pierrot : CONTADOUR (04), 5 pers. randos sur 3 j.

Roger : QUEYRAS (05), 9 pers. randos sur 2 j. - DOLOMITES (Italie), 8 pers. trek 11 j.

Yves : CEILLAC (05), 8 pers. randos raquettes sur 5 j.

LES ÉVÉNEMENTS INTER-ASSOCIATIONS ET ÉCHANGES FRANCO-ALLEMANDS

UNE COMPÉTITION DE MARCHE NORDIQUE

s'est déroulée le dimanche 25 mars 2018 au domaine vinicole de Val Joanis au pied du Luberon à l'Ouest de Pertuis.

Les couleurs de l'A.E.P. ont été à l'honneur grâce à 3 de nos représentants. Cent cinquante participants ont parcouru les 11,5 km.

Bravo à Francis qui a intégré le TOP-TEN (9^e place) toutes catégories d'âges confondues.

Bravo à Serge et Gérard qui se sont classés respectivement 2^e et 3^e dans leur catégorie d'âge. Bravo à Catherine Jeffray, commissaire de course bénévole qui n'a pas manqué de nous encourager lors de nos passages. Grâce à ces bénévoles la compétition s'est déroulée parfaitement. Espérons que l'on ait suscité des envies ; on a besoin de nouvelles recrues.



Pour rappel : il existe 3 catégories de niveaux et tout le monde peut venir (Voir la programmation sur le site internet)

**ENEZ NOUS REJOINDRE !
C'EST EXCELLENT POUR LE CARDIO !**

Gérard RISOLO

LA SEMAINE 13 ORGANISÉE PAR LA FFR,

comme chaque année, a vu une grande participation des animateurs et des adhérents AEP.'

Pour exemple : Geneviève Ritter et Michèle Thireau ont proposé une randonnée à la Ste-Baume dans le cadre de cette manifestation annuelle. Du Plan d'Aups en passant par la Tour de Cauvin, le Plan

des vaches, Col de Bertagne, la crête du Pic de Bertagne et retour au Plan d'Aups par une très belle forêt. Onze personnes du département se sont jointes à notre groupe de 6 AEPistes : une belle journée de rencontre et de convivialité.

Michèle THIREAU

Et comment ne pas évoquer les **RELATIONS FRANCO-ALLEMANDES** que nous entretenons avec nos amis de Munich et de Cologne. Ces relations donnent à notre ouverture une dimension européenne.

Merci à Jacques qui s'est énormément investi pour cela et merci à Michel auquel incombera désormais la charge d'organiser ces échanges.

LA BAVIÈRE EN AOÛT AVEC GENUB ZU FUB



Et ce n'est pas terminé, après une bonne nuit et un repas bien sympathique au « Bier Garten », nous sommes prêts pour une belle rando au Stepbergalm, face au Zugspitz, le plus haut sommet d'Allemagne. La cerise sur le gâteau, c'est le lendemain, départ pour le Karwendel (Autriche) et les gorges splendides de Gleirschklamm... au nom absolument imprononçable !

Après le repas d'accueil traditionnel et une première nuit en Bavière, notre programme a débuté par un agréable parcours en train, au milieu des champs de houblon, suivi par la visite des thermes romains de Briciana et une belle grimpe au château de Wissenburg (Charles de Gaulle y a été emprisonné !). Le lendemain, c'est la Contrée Bleue, avec ses lacs superbes et un magnifique panorama au sommet du Herzogstand. La journée s'est terminée par une baignade bien rafraichissante dans le lac. Il a fait chaud aujourd'hui ! Le lendemain, nous sommes allés à Füssen, joli village médiéval au pied des châteaux romantiques de Louis II de Bavière. Nous avons même piqué une tête dans le lac des cygnes, face au château de Neuschwanstein (celui qui a inspiré Walt Disney pour la belle au bois dormant).

Nous voilà déjà presque au terme du séjour, la pluie insistante a conduit à un changement de programme et nous voilà sur la route de Mariandland, un restaurant d'Alpage tyrolien, qui restera longtemps dans les souvenirs du groupe. Après avoir fait honneur aux spécialités autrichiennes, nous avons dégusté le schnaps du patron en entonnant quelques chansons, accompagnées à la guitare. Dernier jour, Benedikt nous emmène dans Munich à la découverte du patrimoine du XX^e siècle. Notre périple bavarois s'est clôturé le soir dans un restaurant munichois avec ambiance musicale, discours et remerciements. Fin d'un séjour mémorable en compagnie de nos amis d'outre Rhin...

Catherine HALNAUT

PARTICIPATION À L'ASSOGORA

◆ DIMANCHE 9 SEPTEMBRE 2018



Cette année, pour l'ASSOGORA, le stand était très bien situé, en haut du Cours Mirabeau comme l'année précédente. Cette année, Pierre nous avait mis un écran avec des photos, des plans, une vidéo. Nous avons eu une excellente participation de nos adhérents pour le montage et le démontage du stand et pour renseigner de futurs adhérents.

Tous vêtus de nos T-shirt vert de l'A.E.P., nous avons attiré la foule.

En effet, cette année, nous avons recueilli 80 adresses mails et une vingtaine de personnes qui étaient intéressées.

Dominique SUARD

NOS ACTIVITÉS FESTIVES 2017/2018

◆ EN DÉCEMBRE 2017

« **Treize desserts** » organisés par Michèle : Soirée conviviale de culture provençale qui remporte toujours un franc succès, permet d'accueillir et fêter les nouveaux AEPistes.

◆ EN JANVIER 2018

« **Gâteau des Rois** » : Soirée de tradition, toujours très appréciée, organisé par Brigitte - avec buffet à la fortune du pot et animation musicale dans une salle louée à Venelles - gâteaux offerts par l'association.



◆ 9 JUIN 2018 - FÊTE ANNUELLE DE L'A.E.P.

Sur le site de la Maison de la Ruralité à Roquefavour



< Cette année, par miracle (le ciel était avec nous), nous avons pu récompenser les finalistes du concours de boules !

∨ La gardiane de taureau, une recette du Sud, goûteuse et conviviale qui a ravi gustativement nos nombreux AEPistes



∧ La « Photo de famille A.E.P. » méritait bien la parution sur le journal « La Provence » dont nous a honorés notre ami Régis SERVOLE correspondant du journal sur Aix-en-Provence. Nous le remercions.

Paule DONJERKOVIC

SAMEDI 22 SEPTEMBRE 2018 - LE PALAIS IDÉAL



Nous avons l'habitude à l'A.E.P. de parler de dénivelé, d'altitude, de durée, plus rarement d'autant de kilomètres. Pour rester dans les sommets, nos Gentils Responsables avaient choisi « HAUTErives » ! ; ce n'était peut-être pas innocent ?

Le village d'Hauterives possède l'œuvre la plus originale et la plus atypique de l'architecture naïve : **Le PALAIS IDEAL réalisé par le facteur CHEVAL.**

Partis tôt avec Geoffrey et Emilie comme conducteurs, nous avons eu notre AEPiste local, valentinois donc drômois d'origine, Jean-Louis Beugnon, pour nous donner des explications géographiques sur le trajet et évoquer quelques souvenirs de jeunesse, du temps où l'autoroute n'était pas construite ! Heureusement pour nous, elle existe... et nous arrivons en milieu de matinée sur le site.

Le Palais Idéal est là : Réalisation d'un rêve, d'une folie, cette œuvre marginale est d'une telle richesse visuelle qu'on ne sait plus où regarder.

C'est parti pour la visite ! La construction est impressionnante, splendide pour les uns, surprenante pour d'autres, interrogeant certains. Chaque façade a son histoire, sa propre architecture, son message et le guide des lieux qui nous accueille, nous apporte des éclaircissements et des justifications précises aux interrogations.

Ensuite, libre à chacun de déambuler dans ce « Temple de la Nature », dixit Facteur CHEVAL, à chercher la pierre d'achoppement, les temples, les animaux, les 3 géants et divers détails décoratifs ainsi que la brouette qui a rendu service pendant 33 ans de 1879 à 1912.

Dans le musée, on s'informe et s'étonne devant le parcours de vie de ce facteur et sa reconnaissance par les artistes surréalistes qui, pour certains, ont réalisé des portraits de ce personnage.

Passée la pose méridienne : pique-nique pour certains, restaurant de spécialités locales (caillette, raviolis de Romans)

pour d'autres, nous faisons route dans un paysage vallonné, face au massif du Vercors, (peut-être, le paysage nous a-t-il quelque peu échappé sous le coup de la digestion et du bon vin de pays), vers un des plus beaux villages de France : Saint-Antoine l'Abbaye. Nous voilà en Isère.

Dans ce village médiéval, c'est son église abbatiale construite du 13^{ème} au 15^{ème} siècle qui nous attire d'abord : Magnifique bâtiment gothique avec un portail sculpté.

Le village tire son nom de l'ordre hospitalier de Saint-Antoine dont les moines soignaient « le mal des ardents » ou « feu de Saint-Antoine », maladie liée à l'ergot de seigle.

Nous visitons seuls ou à plusieurs les ruelles du village pour découvrir les maisons à colombages ou renaissance, les belles portes, la halle médiévale et les ruelles étroites à demi-couvertes « les goulets ».

Avant de remonter dans le car, on fait des achats, visite le musée des parfums et des plantes, celui du Moyen Age et surtout... on a ramassé des noix !

Sur la route du retour, les conversations vont bon train, quelques paroles de chansons se font entendre dans cette bonne ambiance ; preuve d'une belle journée riche en découverte de lieux et partage avec de nouveaux AEPistes.

**Merci à tous !
Christine ROURE**

LES RANDONNÉES

Leurs histoires racontées, en poèmes, en photos

JUILLET 2018 - LE BESSAT - DÉPARTEMENT DE LA LOIRE

Avec Michèle

Nous ne connaissons pas cette belle région de la Loire et plus exactement le Parc régional du Mont PILAT.

Cinq jours de randonnées nous ont permis d'en apprécier ses collines, sentiers et sa faune domestique : vaches, moutons et chèvres. Cheminant en forêt ou à travers les champs avec pour points de repère de nombreux calvaires.



De GRAIX à la CHAPELLE ST-SABIN en passant par LES TROIS DENTS, ce séjour fut un régal avec un groupe de très bonne humeur par un temps superbe.

Une halte sur le chemin du retour près d'un plan d'eau vive où de nombreux jeunes s'exerçaient au rafting et au canoë kayak, pour un ultime pique-nique.

Michèle THIREAU

FÉVRIER 2018 – CINQ JOURS DE SKI A VARS

Avec Christian TOVOLI et Roger MARZO



DU 5 AU 9 MAI 2018 – GENOLHAC AU GÎTE DE TOUREVÈS

Avec Catherine HALNAUT et Christian TOVOLI



Au pied du Mont Lozère se trouve Génolhac, petite cité médiévale nichée au cœur des forêts du Parc national des Cévennes. Nous l'avons découverte sous tous ses aspects en arpentant les environs et les sommets.

Le départ à Concoules, le premier jour, par une grimpe en forêt pour atteindre le Rocher Communal et le Col de Marquet, laissera assurément un souvenir de jambes lourdes, malgré un panorama et des rochers superbes ; seul le vieux sentier empierré de la descente du retour aura pu les assouplir.

La rando suivante par le Mas de La Barque nous conduisait du Pic Cassini (*) jusqu'aux sources du Tarn, les pieds quelquefois dans la neige et toujours la tête au soleil. Nous marchions sur des champs de jonquilles à perte de vue dans la lande humide et infinie où serpentaient d'innombrables ruisseaux. Ces ruisseaux discrets qui convergent et alimentent le Tarn.



(*) Pic Cassini – 1680 m – doit son nom à une célèbre famille, les Cassini qui révolutionnèrent la cartographie française au XVIII^e siècle

Le circuit de Tourevès aux Rochers de Trenze s'est effectué en partageant le groupe, une moyenne boucle et une grande, mais sans désavantager personnes. Le spectacle des rochers granitiques spectaculaires aux formes et équilibres miraculeux n'a échappé à aucun des regards, ni même les belles fermes authentiques du patrimoine rural. Cependant, le groupe des « courageux » a dû en faire la preuve car une pluie battante et abondante s'est abattue sur eux.

Le dernier circuit de randonnée au col de Peras, par les drailles abandonnées, les villages de Nojaret et Bonnevaux reliés par de vieux chemins empierrés, était à nouveau arrosé par une pluie capricieuse.



Il y a là-bas, perdu dans ces immensités, un patrimoine rural riche d'histoire et emblématique de la vie agropastorale d'autrefois : un agropastoralisme qui espère pouvoir revivre, encouragé à le faire, à petite échelle, bien sûr, pour sauver dans les régions les plus reculées, la vie, la biodiversité et le patrimoine culturel.

Le séjour s'est bien terminé au restaurant, dans la bonne ambiance au Coq Hardi à Alès, c'est tout dire ! D'ailleurs l'intégralité du séjour s'est effectuée dans les meilleures conditions, au gîte de Tourevès dont la réputation n'est plus à faire, tenu par des gens admirables.

Catherine HALNAUT
Paule DONJERKOVIC

JEUDI 17 MAI 2018 - GORGES DU VERDON
SENTIER DES CAVALIERS, DE L'IMBUT ET VIDAL
avec Miguel



Malgré un temps incertain et un épisode pluvieux prévu dans l'après-midi, nous avons décidé de tenter l'AVENTURE !

Après 2 h de route, nous sommes arrivés à destination, pile à l'heure à la seconde près, soit à 10 h ! Départ pour l'aventure, descente vertigineuse vers le cœur des gorges du Verdon, sur un terrain glissant. Quelques dérapages sur les fesses sans danger ; paysages extraordinaires ! Arrivés au ras de l'eau, nous prenons un déjeuner bien mérité.

Le ciel est menaçant, donc, sieste interdite ; nous ne nous sommes pas attardés ; départ le long des berges de la rivière au débit impressionnant ; nous sommes arrêtés par une poche d'eau qu'il a fallu passer pieds nus et pantalon relevé jusqu'aux genoux. La température de l'eau étant de 10° environ, cela nous a ravivé la circulation sanguine.

Après cette traversée périlleuse, nous avons attaqué la remontée, rocailleuse, abrupte, vertigineuse, sur un sentier étroit mais sécurisé par des rampes, des chaînes et des échelles. Nous sommes arrivés sur les crêtes sains et saufs : OUF !!!

Le retour s'est avéré long sur un terrain vallonné ; arrivés aux voitures, nous avons été accueillis par une grosse averse qui nous a empêchés de nous changer : « vite dans les voitures » et départ immédiat vers Aix ... et le soleil. En résumé, nous avons fait une randonnée extraordinaire à classer dans le top 5 (des randos de l'A.E.P.).

Bravo et merci à Miguel pour l'organisation de cette magnifique journée.

Gérard RISOLO

DU 29 JUILLET AU 10 AOÛT 2018 - DOLOMITES
TREK SUR L'ALTA VIA 1

Avec Roger



En France, le roi des GR est le GR20 Corse, en Italie, c'est l'Alta Via 1, itinéraire balisé Nord-Sud, passant à l'Est de Cortina d'Ampezzo et se terminant vers Belluno, au nord de Venise. Nous l'avons fait presque entièrement, en onze étapes. Nous étions huit.

Les Dolomites sont inscrites au Patrimoine mondial de l'UNESCO : nous n'avons pas été déçus ! C'est grandiose, impressionnant, époustouflant. Nous étions 8 à l'arrivée comme au départ.

Les quatre premiers jours, nous avons tourné autour des Cinque Torri (5 jaillissements de roche, formant un chaos spectaculaire), au cœur de ce relief granitique, entourés de parois de 1500 m, avec sous nos yeux jusqu'à l'horizon, un tapis verdoyant qui se déroule comme un écran. Contraste saisissant des couleurs et des matières.

Les sept autres jours, marcher dans ce paysage est devenu une seconde nature. « Même pas lourd », le sac, sur les épaules ! Si bien que nous n'hésitions plus à faire un détour de 200 m de dénivelé pour aller savourer un café longo dans un refuge écarté !

Souvent, nous sommes arrivés tôt au refuge, avant la pluie. Les « chamois » de l'équipe (Francis, Florence, Anne et Marie-Christine) s'en sont donné à cœur joie en faisant des extras sur les crêtes alentour et en dénichant des petits torrents pour s'y baigner. Pour les autres, c'était lecture, étude du trajet suivant, contemplation du lieu et pour Jacques une bonne petite sieste... Puis pour tous, c'était des parties acharnées d'un jeu de cartes « Spécial Dolomites », avec chaque fois de nouvelles bières à découvrir, avec ou sans alcool.



Bien entendu, les refuges italiens ont été à la hauteur de leur réputation : ah ! la pasta, oh ! les petits déjeuners pantagruéliques, si ! la polenta, attendus avec des oui ! Les desserts bien sucrés ! Enchantés déjà par ce début de trek, c'est dès le deuxième jour que Michel et Roger arboreront le tee-shirt rouge de l'Alta Via 1.

Nous garderons un souvenir inoubliable du refuge Nuvolau, au sommet d'un pic à 2900 m, avec à-pic de tous les côtés. Il n'y avait pas d'eau pour la douche - on l'a déjà oublié - mais nous contemplons le paysage grandiose au rythme de la musique tyrolienne qui nous était diffusée en boucle.

Saluons, ensemble, l'impressionnant taureau qui nous barrait la route jusqu'au moment où, meuglant avec force, il a débouché dans la clairière, surprenant vaches et veaux aux grandes cornes et aux longs poils. Prudents, nous avons contourné...

La majorité d'entre nous avions pris de bonnes résolutions et faisons, tous les

matins, notre échauffement dans la lumière diffuse et la fraîcheur, avec Philippe, animateur de Marche Nordique.

Merci à Hélène, notre AEPiste franco-italienne, à ses si sympathiques sœur et beau-frère, sans qui ce trek en ligne n'aurait pas été si bien organisé, car ils ont réalisé le transfert de voiture.

Merci à tous les participants d'avoir été toujours aussi enthousiastes : ça valait vraiment la peine de se plonger dans les cartes pendant 2 mois pour préparer un si beau trek.

Roger MARZO

UNE FORMULE WEEK-END : LE QUEYRAS À L'HONNEUR



En 2018, nous avons de nouveau proposé la formule du « Week-end Queyras », deux nuits, deux jours, deux randos, à moins de 4 heures de route d'Aix.

Ce format de séjour à l'avantage de permettre à des actifs quand ils ne sont pas de garde ou d'astreinte, de prendre un grand bol d'oxygène pendant 48 h. Mais, même si on n'est plus actif, on peut y participer !

Au printemps comme à l'automne, nous avons posé notre sac à Abriès, dans l'un de ses sympathiques gîtes, pour deux randos en étoile à chaque fois.

Arrivant le vendredi soir après avoir absorbé un repas hors sac rapide en cours de route, la journée du samedi est entièrement disponible pour une P3. C'est ainsi que nous sommes partis du gîte à 8 h pour le col de la Lauze (et même le sommet pour les plus endurants) en juin, et les trois lacs du Malrif (et même les crêtes pour les plus motivés) en septembre.

Vue imprenable sur les 3846 m du Mont Viso à chaque fois. Le gratin queyrassin cuisiné par notre hôte, le soir, était bien mérité...

Le dimanche, le réveil a encore sonné tôt, mais cette fois-ci pour une P2 : au lac sous le Pic de Clausis en juin, à la Collette de Gilly via l'étang du Moussou en septembre ; ce qui a permis de reprendre la route de retour à une heure raisonnable (même pour ceux qui travaillent le lendemain).

Les paysages du Queyras ont enchanté les participants.

Pour chacun de ces séjours, la « limousine » (minibus de 9 places) était pleine et l'ambiance collective joyeuse.

La formule devrait perdurer en 2019, dans d'autres vallées du Queyras (il fourmille de richesses) ou ailleurs : Qu'on se le dise !

**Colette ACCABAT
et Roger MARZO**



AOÛT 2018 IMPRESSIONS DOLOMITES DE LA BRENTA

Ces montagnes hautaines
Jusqu'où montent-elles ?
Réduisant ainsi les humains
A fourmis à leurs pieds,
Risquant l'écrasement
Par le seul détachement
D'un morceau d'elles.

Les humains ont tracé des sentiers
Pour les apprivoiser,
Ont posé des filins et des crochets,
Construit des refuges pour se protéger.
Mais que dans une colère soudaine
Elles lâchent un bloc de rochers
Et pftt ! ils ont fini d'exister !

Elles sont là, immobiles
Magnifiques, somptueuses,
Elles semblent dociles
Mais ce sont des tueuses.
Certains vous ont prévenus.
Dans une chapelle ils ont inscrit
Des dates, des photos d'inconnus
Des traces de jeunes vies
Qu'elles ont interrompues
Dans la force de leurs corps.

Mais sans rancune vous êtes venus
Et tous il vous a fallu
Marcher, grimper, souffler et plier
Les genoux pour les approcher,
Dans un bel effort de vos corps !

Elles vous stupéfient toujours
Elles vous en imposent
S'offrant en spectacle grandiose
Changeant au fil des jours.



Moi aussi je suis venue
Et ce jour je les ai vues
Au soleil, de blancheur éclatante,
Parsemée de paillettes brillantes,
D'ombres et d'à pics, inquiétante.

Puis vêtues d'un manteau gris
De brumes et de nuages,
Où de noirs oiseaux sauvages
Survolent leurs éboulis.

Quand elles en ont eu fini
De faire des secrets,
De dessiner des merveilles,
D'elles est réapparue une cime
En vaisseau flottant dans le ciel.

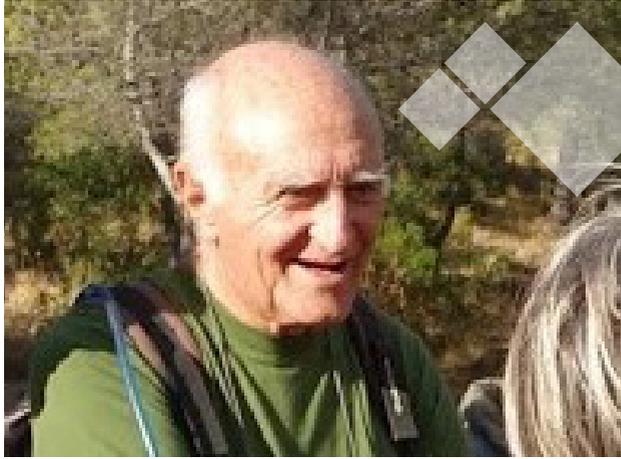
Quelques sifflements de vent,
Des battements d'aile de bruine,
Un ciel qui s'obscurcit, quelques éclairs
Nous ont avertis de l'orage dans l'air !

Mais l'été n'était pas fini
Et toute leur majesté
S'est à nouveau manifestée
Dans un grand silence minéral.

Certes un pied est descendu sans chaus-
sure
Et un front avec une sanglante écorchure,
Mais elles ne nous ont pas empêchés
De tous rentrer enchantés et entiers.

Michèle MAGRI

ILS NOUS ONT QUITTÉS...



Décès d'**Albert RINAUDO** accidentellement dans les calanques le 6 avril 2018.

Tous ceux qui ont eu la chance de randonner à ses côtés ont pu apprécier sa gentillesse, sa générosité et son humeur joviale assortie de celle de son adorable épouse Catherine.

Tous ceux qui ont connu **Jean GUIRAND** sont tristes d'apprendre qu'il nous a quittés le 28 novembre 2018.

Nous garderons en mémoire son regard rieur, son élégance, son dévouement. Depuis quelques années son état de santé l'avait privé de la randonnée à laquelle il a consacré du temps dans les années 2000 en tant qu'animateur. Nous ne l'oublierons pas.



PRIEURÉ DE SAINTE-VICTOIRE - LES DERNIERS TRAVAUX

Le Prieuré de Sainte-Victoire a été réouvert le 28 janvier 2018, après un an et demi de travaux.



L'association des Amis de Sainte-Victoire propriétaire du Prieuré, avait décidé de reconstruire le « cloastre » situé derrière le monastère-refuge. Concomitamment (terme affectueux par certains personnages médiatiques), l'association avait entrepris de mettre en place des vitraux dans la chapelle. Ces travaux ont été menés de concert.

N'oublions pas que le Prieuré est pour parties, la chapelle et la façade ouest du monastère-refuge, inscrit à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques, qu'il est situé dans un « grand site de France », qu'il est dans un site Natura 2000, tout cela implique de nombreuses et lourdes contraintes administratives qu'il a fallu satisfaire.

Le « **cloastre** », terme trouvé dans un acte notarial du XVII^e siècle, est en fait un déambulatoire qui permettait aux moines de se rendre, depuis la chapelle, soit à leur cellule dans le monastère, maintenant refuge pour les randonneurs, soit aux Jardins des Moines en contrebas de la « Brèche des Moines » pour y travailler.

Nous (je fais partie des bénévoles qui montent tous les jeudis travailler au Prieuré) avons envisagé de reconstruire le cloître, mais c'est la Fondation d'Entreprise du Crédit Agricole Alpes-Provence qui est venue nous voir : « Qu'est-ce que nous pourrions faire par vous aider ? » Ce pouvait être une première mise de fonds à laquelle pouvait s'ajouter l'aide de la Fondation du Crédit Agricole Pays de France.



Nous avons contacté par la suite la Fondation Total ; par le biais de la Fondation du Patrimoine nous avons lancé une souscription, nous avons même vendu du vin.

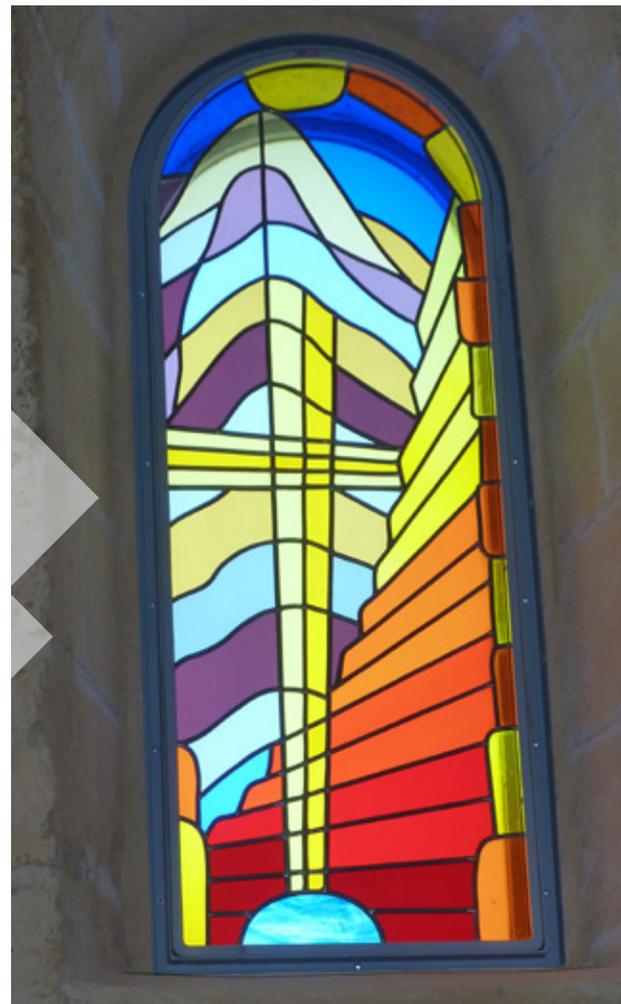
Un chèque remboursait l'achat du vin à la coopérative vinicole de Lambesc, un autre était adressé à la Fondation du Patrimoine. Au total l'opération de reconstruction du cloître est revenue à 480 000 €, dont 34% sont de fonds publics et 66% de fonds privés dans lesquels notre travail de bénévoles est valorisé.

Plus de 300 rotations d'hélicoptère ont été nécessaires pour approvisionner le chantier : pierres de taille, chaux, sable, outillage, etc.

Les Compagnons du Devoir qui ont effectué les travaux, ont utilisé les techniques du XVII^e siècle, c'est-à-dire emploi de la chaux et utilisation d'un vau. Un vau est une construction en bois qui sert pendant la construction de la voûte, puis est retiré quand le mortier est sec.

Les huisseries métalliques complètent l'ouvrage. Les éclairages muraux ou venant du sol mettent en valeur cette superbe réalisation.

Les vitraux dans la chapelle. Les Amis de Sainte-Victoire ont tout d'abord contacté l'association Massilia Vitrail à Marseille, dans le quartier du Panier. Cette association a proposé les services d'un « vitraillier », maître-verrier, Gérard Tessier qui a eu l'idée de ces thèmes récurrents sur les 6 vitraux : les strates géologiques de la montagne Sainte-Victoire, l'escalier que nous devons gravir dès les premiers jours de notre vie et qui devient de plus en plus raide avec le temps, les couleurs de plus en plus chaudes depuis l'entrée de la chapelle jusqu'au chœur.



D'autres symboles méritent des explications que je vous donnerai avec grand plaisir au cours de randonnées qui nous mèneront vers ce Prieuré et à la Croix de Provence. Le thème étant favorablement reçu par les Amis de Sainte-Victoire, Massilia Vitrail a réalisé ces vitraux. Une fois de plus l'hélicoptère a transporté les 6 vitraux les verres de protection, tous les châssis.



En préalable à l'installation des vitraux, il a fallu reprendre les ouvertures des fenêtres.

Enfin la mise en place a pu être faite au mois de mars, en présence des bénévoles de Massilia Vitrail et du maître verrier, tous aux anges (normal en ce lieu !)

L'association des Amis de Sainte-Victoire a elle-même financé l'ensemble des travaux et des transports.

La réouverture du Prieuré a aussi été l'occasion de publier un nouveau règlement intérieur pour tous ceux qui viennent profiter du refuge ainsi que la mise en place de période de fermeture chaque mois.

Vous pouvez regarder ces réalisations et prendre connaissance des périodes de fermeture sur le site internet des Amis de Sainte-Victoire :

www.amisdesaintevictoire.asso.fr

Et puis, nous monterons ensemble, j'ai beaucoup d'autres histoires à vous raconter.

Yves RICHARD



ASSOCIATION
DES EXCURSIONNISTES
PROVENÇAUX

4, avenue de Grassi
13100 Aix-en-Provence

Tél. 04 42 23 27 90
aep.asso.aix@gmail.com

www.aepasso.com