



ANTIBES RANDONNÉES

Bulletin N° 8

25/12/2017

Club de randonnées pédestres, marche nordique et raquettes

Siège : 14, Rue Sadi Carnot - 06 600 ANTIBES

Téléphone : 04 93 34 96 55



Le mot à retenir

Prendre son temps, est une subversion du quotidien. Anachronique dans un monde privilégiant la vitesse, la marche est un acte de résistance célébrant la lenteur, la disponibilité, le silence, la curiosité, l'inutile autant de valeurs opposées aux sensibilités néo-libérales qui conditionnent nos vies. « Le marcheur est celui qui prend son temps et ne laisse pas le temps de le prendre. »

David Le Breton

La marche nordique

Maryvonne Beau, responsable de la section marche nordique nous fait part des réflexions suivantes :

La section Marche Nordique, toujours bâtons en mains, s'en va sur les chemins en bondissant dans le vent.

Depuis maintenant plus de quatre ans d'existence une quarantaine de personnes adhèrent au groupe.

Le service, la dynamique, la sécurité, l'esprit d'équipe, le côté sportif et sympathique font toute la différence.

La section est animée par deux animatrices Maryvonne et Christine et un animateur stagiaire Eric.

Des journées à thèmes sont étudiées et mises en forme. Tous les membres du groupe sont concernés et nous font leurs propositions.

Pour ce premier trimestre, la nouveauté est la Fête du Printemps proposée par Linda et Ove.

De nouveaux membres sont arrivés : Laurence, Michèle, Barbara, Maryse, Marie Claude et nous en attendons d'autres en ce début 2018.

Nous sommes heureuses et heureux de vous souhaiter une excellente Année 2018 en Marche Nordique et en Randonnée dans notre bel environnement.



Annot

A 700 m d'altitude, à proximité du Parc National du Mercantour, des Gorges du Verdon et de la Côte d'Azur, Annot jouit d'une situation géographique privilégiée entre les Alpes et la Méditerranée. A l'écart des grands axes, cette petite cité médiévale s'étend au pied des célèbres grès d'Annot à l'ombre des châtaigniers séculaires. Elle a conservé tout son caractère et son authenticité.

Il y a environ 2000 ans, le site d'Annot est occupé par une puissante peuplade gauloise, les Verguniens. À l'époque romaine, Annot occupe le quartier dit de « Vers la ville ». Les premières habitations sont adossées aux blocs de grès. Au moyen âge le village change d'emplacement. Des remparts sont édifiés sur un promontoire rocheux. Une première enceinte fortifiée est construite à partir de l'église, alors dédiée à Saint Pons. Au XIV^{ème} siècle, elle s'entoure d'une nouvelle ceinture de fortifications, comme en témoignent les portes de la Grand'rue et de la rue Notre-Dame

En flânant dans les rues du village, on retrouve l'atmosphère du Moyen-Âge avec ses échoppes, ses arcades, ses linteaux gravés, ses pavés de grès, ses portes historiques et ses maisons anciennes. De tours en fontaines, de portes en plein cintre en fenêtre à meneaux, le grès sera votre guide. Jusqu'au XX^{ème} siècle, il a marqué de son empreinte, l'architecture de la cité. La place du germe, magnifique espace aux platanes centenaires, accueille, à la Pentecôte, un bataillon en costume du 1er Empire : La Brava

Gérard Bonneau



La chambre du roi

Un jour du 9^{ème} siècle, un Seigneur chrétien de Basse-Provence, accompagné de sa douce princesse et de quelques vassaux, poursuivi par une horde de sarrasins, demanda asile au Seigneur de Annot, Hermérincus. L'ayant obtenu, il se vit octroyer comme refuge suprême, une grotte dans la fin de la barre rocheuse se trouvant à l'entrée d'un cirque rocheux naturel qui domine les vallées où les eaux de la Vaire et du Coulomp se mêlent.

Les hôtes de la grotte vécurent ainsi quelques temps, avant qu'un traître ne vînt dévoiler la cachette à quelque émissaire hérétique.

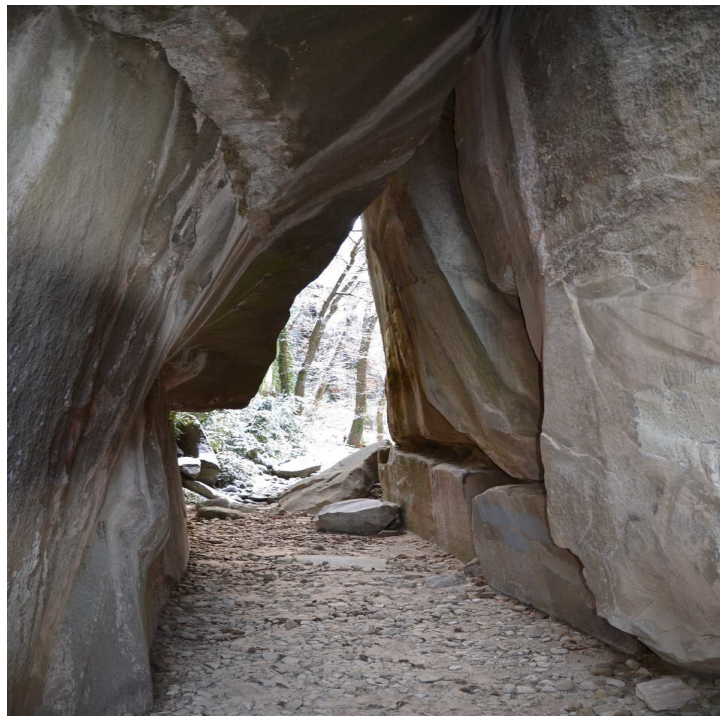
Le lendemain, les sarrasins revinrent en nombre, découvrirent le royal repaire et mirent à mort le prince, sa tendre compagne et toute leur Cour ; ils furent enfin projetés dans le vide du suprême éperon rocheux appelé depuis "balcon du Roi".

Après avoir achevé leur forfait, ils s'éparpillèrent dans Annot pour y pourfendre les malheureux habitants, complices selon eux, d'avoir donné refuge à leurs ennemis. C'est alors que, sauvant les habitants d'une hécatombe, la peste se déclara dans les rangs des Sarrasins ; ceux d'entre eux qui n'étaient pas encore atteints s'enfuirent avant de mettre leur projet à exécution

On dit que, par les nuits de pleine lune, l'âme du serviteur félon vient, par punition de Dieu, errer dans les ruines et les rochers de la montagne d'Annot, jetant aux échos de lourds sanglots de repentir et de remords.

C'est depuis cette époque que cette grotte a pris le nom de "Chambre du Roi".

Gérard Bonneau



La montagne de Lachens

La montagne de Lachens est le point culminant du département du Var avec ses 1 714 m d'altitude, elle est située sur la commune de Mons. Elle est aussi la limite géographique et climatique de la Côte d'azur et du climat méditerranéen laissant la place aux Alpes et au climat montagnard. L'accès au sommet est facile, on peut prendre le chemin de Lachens par l'ubac depuis la D21 au col de Clavel ou le chemin d'Esclapon par l'adret ou pour les sentiers pédestres.

Situé aux confins des communes de Mons, La Bastide, La Roque Esclapon et Séranon, le sommet offre un panorama splendide. On peut observer tout le département du Var, la vue va jusqu'au massif de la Sainte Baume et au mont Faron au sud-ouest, la mer Méditerranée au sud, les sommets de la Corse au sud-est qui sont bien visibles sous un ciel clair, et les montagnes du massif du Mercantour Argentéra au nord-est.

Gérard Bonneau

