



ANTIBES RANDONNÉES

Bulletin N° 2

15/01/2016

Club de randonnées pédestres, marche nordique et raquettes

Siège Villa Estello", 17 boulevard Foch - 06 600 ANTIBES

Téléphone : 04 93 34 96 5



Le mot du président

En cette période difficile, l'impact des attentats extrémistes, les difficultés économiques nous empêchent d'envisager sereinement l'avenir. Il me revient pourtant à l'esprit une citation de Voltaire « les mauvaises nouvelles ont des ailes, les bonnes nouvelles sont toujours retardées »

A croire que nous nous complaisons dans des pensées moroses alors que l'exercice de notre sport, la passion de la marche et la joie de se retrouver en pleine nature, seul ou accompagnés d'amis, nous procurent des occasions rares dans la vie de pouvoir s'offrir ces plaisirs. La marche est une activité qui nous permet de circuler librement. Sans vouloir faire œuvre d'historien, la marche fut de tout temps une affaire d'hommes libres. Des pèlerinages moyenâgeux aux voyages enfumés sur la route de Katmandou, la marche est et sera toujours un moment de vraie liberté. Ne renonçons pas à cet espace de liberté sous l'influence d'illuminés de tous poils.

Je voudrais remercier toute l'équipe du conseil d'administration et du bureau qui fait fonctionner le club, qui vous procure cette possibilité d'évasion tous les quinze jours. La fiche d'information diffusée par Rolland, notre secrétaire, ainsi que le site Internet vous permettent de rester informés.

Merci à Gérard qui pilote la création de ce bulletin et à tous ceux qui ont participé à ce bulletin et dont vous pourrez lire les textes. Nous sommes toujours demandeurs de vos textes qui assureront la pérennité de ce petit journal.

Nos projets pour l'avenir sont les suivants :

- Le voyage de l'Ascension dans les Pyrénées ariégeoises a fait le plein.
- La création d'un site internet propre au club où vous pourrez vous inscrire pour les randonnées.
- Organisation d'un rassemblement départemental de Marche Nordique vers Super Antibes (Merci à Maryvonne de s'impliquer à fond dans cette activité)

En vous renouvelant mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année, à bientôt sur les sentiers et d'ici là, portez vous bien.

Jean François Perret

Marche nordique

Dans le bulletin précédent, Maryvonne nous a appris que la marche nordique est une marche avec des bâtons qui s'effectue plus ou moins rapidement selon le niveau du marcheur, et que la gestuelle est très importante dans cette activité dans la mesure où elle fait travailler le haut du corps car il y a une manière bien particulière de marcher avec les bâtons et de positionner ses bras.

Cependant, une séance qui dure 2 heures se termine par une séance d'étirements d'une durée de 12 à 15 minutes, étirements qui permettent un retour au calme, à la décontraction des muscles et des tendons sollicités, et évitent d'avoir des courbatures, tels que le mouvement montré sur la photo ci-dessous.



Vous avez dit « républicaine » !!

Lors d'une randonnée dans le Haut Var, nous sommes arrivés à AUPS, joli village provençal.
Petit balade habituelle dans le village avant de regagner le bus.

Quelqu'un m'interpelle « tu as vu que l'église était une église républicaine, portant sur son fronton Liberté, égalité fraternité. »



Non, pas vu !!

Toute fière, je remonte dans le bus et lance à la cantonade ce que je venais d'apprendre.
Les érudits du bus étaient au courant, eux !!
Du coup, j'ai consulté internet pour devenir savante moi aussi et voici ce que j'ai découvert :

L'église d'AUPS n'est pas une exception, on trouve en France de nombreuses églises républicaines.
La « séparation de l'église et de l'état a commencé sous la Révolution. En 1791, la Constitution civile du clergé en a été une étape fondatrice en imposant le respect des principes de la République ; elle s'est affirmée durablement dans le marbre de la loi sous la Troisième République puisque c'est en 1905 qu'a été votée la loi de séparation.
Quant au triptyque « liberté, égalité, fraternité », c'est sous la Seconde République qu'il a été adopté comme devise républicaine de la France

Il reste quelques souvenirs encore inscrits aux façades de certaines églises. Qu'elles soient effacées et difficilement discernables ou maintenues en très bon état pour mieux en assurer la lecture, ces marques républicaines rappellent incidemment qu'une religion n'adhère aux principes de liberté, d'égalité et de fraternité que sous la contrainte et en contradiction totale avec les textes dits sacrés,

D'autres villages du Var ont des églises républicaines : Barjols, Cotignac, Entrecasteaux, La Roquebrussanne, Puget, Salernes, Villecroze.

A noter qu'il n'existe apparemment pas d'églises républicaines dans les Alpes maritimes.

Josiane Lauret

Le Salvador Dali, un itinéraire de légende

Cette randonnée de 90 à 100km selon les parcours s'effectue en une semaine et est réservée à ceux qui ont un niveau de marche moyen à bon. On n'y rencontre pas de difficultés techniques mais une bonne condition physique est requise. Les saisons idéales pour y randonner sont le printemps et l'automne. On y découvre la partie nord de la Costa Brava sous un angle et une lumière inhabituels.

Cette longue randonnée débute dans le massif des Albères qui chevauche la frontière entre la France et l'Espagne. Chaque matin, au départ d'un petit port ou d'une crique, le sentier s'élève au dessus de la Méditerranée. Puis, l'on marche à flanc de montagne avec des vues magnifiques dans un environnement très calme parfumé des senteurs saisonnières. En fin d'après-midi, on redescend vers un nouveau port ou une nouvelle crique, véritables havres de paix hors saison estivale. Les sentiers empruntés sont balisés et parfaitement entretenus.

Ce parcours est chargé d'histoire. A Collioure, une ancienne ville forte, on peut admirer le château des rois de Majorque, la citadelle, le fort St Elme puis la tour de la Madeloc. Au col des Balitres, on fait face à l'histoire contemporaine de l'Espagne. Les jours suivants, on arrive à l'Eglise Santo Elena puis au majestueux monastère Le San Peres de Rodes qui a vu passer les croisades, puis les ruines du château de Verdera et celles de Sant Baldiri de Taballera.

Par le sentier du littoral, on croise ensuite le cap Creus avant d'atteindre la petite ville de Cadaques mondialement connue grâce à Salvador Dali qui y séjourna. Les ports et stations balnéaires de Banyuls, Cerbère sont d'excellents points de chute pour y passer la nuit.

On ne peut pas terminer ce circuit sans faire un petit détour dans les terres pour se rendre à Figueras, la ville natale de Dali et visiter le musée qui porte son nom et où sont exposées ses œuvres. Inauguré en 1974, il rend compte du parcours artistique du maître et peut être considéré comme son chef d'œuvre car Dali l'a conçu pour permettre au visiteur de pénétrer son monde onirique souvent surprenant. De ses débuts au côté des surréalistes à ses œuvres de fin de vie telles la série Torero, tout y est.

En résumé, c'est une très belle randonnée alliant des parcours dans des paysages méditerranéens grandioses à des lieux d'histoire sur les traces d'un artiste génial (c'est lui qui le dit). Ce qui prouve que l'effort physique peut se conjuguer avec l'art et la beauté.

Pierre Martin

St Rémy de Provence

Une randonnée, dite à Thème, nous a conduit récemment à St Rémy de Provence située en plein cœur des Alpilles.

En flânant tranquillement dans ses rues étroites et sinueuses de St Rémy, on croise de belles fontaines anciennes, des petites places ombragées accueillant d'agréables terrasses de restaurant et d'élégantes boutiques, ainsi que des chapelles et de somptueuses résidences des XVII^{ème} et XVIII^{ème}.

La beauté de ses paysages et la qualité de sa lumière ont inspiré de nombreux artistes, écrivains et peintres. Le plus célèbre est sans conteste Vincent Van Gogh qui a peint plus de 150 toiles dans la campagne environnant Saint Rémy de Provence. Un circuit pédestre est illustré de 21 panneaux, supports des reproductions de tableaux, choisis parmi les 150 peints par l'artiste. Ce circuit permet de découvrir la montagne de St Rémy, les champs de blé et de coquelicots, les oliviers et les cyprès qui demeurent imperturbables plus d'un siècle après.

Saint Rémy de Provence est bâtie sur l'un des sites archéologiques les plus anciens d'Europe. Au III^e siècle av. JC, des Salyens d'origine celto-ligure ont bâti autour d'une source guérisseuse et sacrée, une ville prospère toute imprégnée d'hellénisme par les grecs (Phocéens) qui s'étaient avancés à l'intérieur des terres depuis Marseille.

Cette ville, Glanum, du nom du Dieu gaulois Glan, attira l'attention des Romains qui s'en emparèrent. Glanum accéda au rang d'Oppidum Latinum au début de notre ère. A l'époque Impériale de Rome, la ville remaniée sous Jules César s'est dotée des monuments de la cité romaine : le forum, les temples, les thermes et les édifices de spectacles mais elle resta avant tout un sanctuaire religieux autour de sa source sacrée.

Les vestiges témoignent de manière impressionnante des civilisations qui se sont succédées ici. A côté des grands Thermes, on peut y visiter la longue avenue résidentielle, le temple et la source naturelle. Deux monuments importants sont visibles à proximité du site : l'Arc de Triomphe et le Mausolée des Antiques.

Gérard Bonneau



Champignons d'hiver comestibles

Tout le monde connaît la truffe (*tuber melanosporum*) qui pousse dans le sol principalement sous les chênes et se récolte en hiver. Mais il existe d'autres espèces hivernales de champignons..

Parmi les espèces hivernales comestibles, citons la collybie à pied velouté (*flammulina velutipes*) qui fait l'objet d'une culture très développée au Japon où elle est très appréciée,



La pleurote en forme d'huître (*pleurotus ostreatus*) dont la culture se pratique en France et partout dans le monde,



L'oreille de judas (*Auricularia auricula-judae*) qui pousse sur les bois morts



Un des plus typiques est l'hygrophore de mars (voir ci-dessous) qui pointe souvent à travers la neige.

L'hygrophore de mars (*hygrophorus marzuolus*), bon comestible, est recherché dès le mois de janvier car il peut apparaître très tôt lorsque les conditions sont réunies, neige fondante, température douce, forte humidité. Il pousse dès l'altitude de 400m et jusqu'à 1600m. Il ressemble de prime abord à un caillou noir et lisse. Mais quand on le retourne, avec la blancheur de ses lames qui contraste avec son chapeau gris ou noir, il se présente alors dans toute sa beauté.


