

2020 - 2021 - Années COVID



Bonne année 2023!

A.E.P. AIX-EN-PROVENCE

N°244 Année 2023

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 la Vie

Immatriculation Tourisme n°IMO75100382 de la Fédération Française de Randonnée

Présidente, Directrice de la Publication Horizons Michèle THIREAU

Vice- présidente, rédactrice Horizons : Paule DONJERKOVIC

Secrétaire : Michelle LEFEBVRE

Secrétaire Adjointe : Brigitte CARRERE

Trésorière : Catherine JEFFRAY

Trésorier Adjoint, référent Séjours : Christian TOVOLI

Chargés de la gestion informatique : Michel REAL - Pascal BOUVIER

Formation Animateurs: Pascal BOUVIER

Evénementiel : Jean-Louis BEUGNON - Nadine BAZIN **Brigitte CARRERE - Paule DONJERKOVIC**

Référente Animateurs, échanges franco-allemands : Catherine HALNAUT Echanges franco-allemands - Poste Sonorisation: Michel BARASCUT

Planification des randonnées : Andrée BERNARDI

Communication interne - Gestion des données informatiques :

Jean-Marie FERAUD

« Semaine Treize » : Pierre SEBILO

Siège de l'A.E.P: 4, avenue de Grassi - 13100 Aix-en-Provence Courriel: aep.asso.aix@gmail.com - Internet: www.aepasso.com

Permanences du secrétariat : mardi, jeudi de 16 h à 18 h 30 Tél: 04 88 29 35 12

COTISATIONS 2022- 2023

IRA: 60 € - IMPN: 70 € (solo) - Etudiants moins de 26 ans pour 3 mois: 40 € Chômeurs Pôle Emploi: 50 € - Adhésion club affilié FFR: 32 €

autrementdit Tél. 04 92 33 15 33

Dépôt Légal: 10/01/2019 • ISSN 1626-2867

LE MOT DU PRÉSIDENT



Présidente de votre Association, élue à l'Assemblée Générale du 7 Octobre 2022. J'en suis très honorée.

Tous mes remerciements à Jean-Louis BEUGNON d'avoir assuré la présidence ces deux dernières années, période difficile dans une ambiance anxiogène due à la pandémie.

Une grande responsabilité m'incombe, mais je ne suis pas seule maîtresse à bord car le Conseil d'Administration élu cette année comprend 15 membres ayant une tâche bien définie pour m'épauler au mieux.

Après cette année bien éprouvante par cette chaleur extrême, nous reprenons nos activités avec enthousiasme. Nos animateurs, à la manœuvre pour nous proposer de nombreuses randonnées, connues, mais pas que....sont toujours sur le terrain pour découvrir de nouveaux parcours.

Merci à vous tous qui faîtes un travail formidable. N'oublions pas notre équipe de baliseurs encadrée par Hélène Kérivel. Cette année 13 séjours vous ont été proposés et ont connus un grand succès ; des projets sont en cours pour 2023.

Nous constatons une augmentation d'adhésions cette année, après cette période virale qui a bien ralenti nos activités.

Je souhaite la bienvenue aux nouveaux adhérents et j'espère qu'ils trouveront dans notre association, chaleur et bienveillance, de quoi satisfaire leurs besoins sportifs et aussi de découvrir notre belle région.

En relation étroite avec la FFRandonnée, nous sommes à même de vous faire part de projets concernant la randonnée sur le plan national.

Nous avons participé à la Fête de la Randonnée au cours de laquelle le GR69 La Routo a été inauguré. Nous y avons organisé avec d'autres clubs des randonnées tous niveaux. Le balisage de ce GR a été effectué en partie par notre club.

Je vous présente au nom de tous les membres actifs de notre association, Conseil d'Administration et Animateurs, une Bonne Année 2023, remplie de projets d'évasion et de bonheur, dans notre sublime nature qu'il faut protéger à tout prix!

Michèle THIREAU





RENSEIGNEMENTS UTILES

Pensez à consulter :

- ◆ Le site internet : www.aepasso.com
- Les comptes rendus affichés au local.

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. Nous vous rappelons que lors des conditions atmosphériques perturbantes, pluie, neige, vent fort... les randonnées annulées le matin même, ne peuvent apparaître 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)



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

LES TARIFS RESTENT INCHANGÉS:

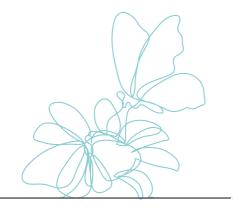
Jusqu'à 200 km : 0,07 € du km De 200 à 400 km : 0,06 du km Plus de 400 km : 0,05 du km

ÉCHELLE DE CLASSIFICATION DES RANDONNÉES

RB (**Randobalade**): 3 h à 4 h de marche sur sentier balisé, faible pente, terrain stable.

L'échelle suivante 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.

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



• Pénibilité :

- P1 : sur sente, max. 5 h de marche, moins de 500m de dénivelée, moins de 15 km (peu pénible)
- **P2:** au max. 6h30 de marche, moins de 1000m de dénivelée et moins de 20 km (pénible).
- P3: plus de 6h30 de marche et/ou rythme soutenu, plus de 1000m de dénivelée ou altitude supérieure à 2500m et plus de 20 km (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).
- Pour les 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	• Michel GASPARINI 06 58 38 94 31
• Michel LARRECQ 06 71 d	53 01	13	• Geneviève RITTER 06 77 34 60 93
• Pascal BOUVIER 06 21 5	57 47	97	• Christine GILLO
Violette MAGNAN 06 14 8	87 17	47	• Pierrot SEBILO
• Alain COUSIN	72 70	28	• Catherine HALNAUT 06 95 03 64 91
• Maurice PERNAUD 07 83 1	3 05	79	• Jack-Pierre SIMON 06 63 10 52 98
• Paule DONJERKOVIC 06 84 1	0 54	06	• Philippe JOLY 6 62 13 47 61
• Serge PERRONA 06 88	32 81	18	• Michèle THIREAU06 40 74 41 00
• Jean-Marie FERAUD 06 64 6	66 75	05	• Hélène KERIVEL
• Michel REAL	42 44	62	• Christian TOVOLI06 70 79 22 32
Baudoin FOHLEN	14 32	49	• Jocelyne LABAS 06 13 91 77 58
• Yves RICHARD 06 11 0)7 26	13	

JE RANDONNE EN TOUTE SECURITÉ

1 AVANT LA RANDONNÉE :

Je vérifie que j'ai bien le niveau de la randonnée que j'envisage de faire et que mon état de santé me permettra de la faire sans problème jusqu'au bout. Et 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. feux

2 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 jamais 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 serrefile et je laisse mon sac en bordure de chemin.

J'évite de me retrouver seul, hors de la 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.

Citation:

« le bonheur n'est pas au bout du chemin, il est le chemin »

CLIN D'ŒIL SUR L'A.E.P. D'AUTREFOIS!

Sans fausse modestie, je vous dirais que je suis la mémoire vivante de notre association : cinquante ans de fidélité plus ou moins continue! Qui dit mieux? Je voudrais partager avec vous quelques-uns de mes souvenirs.

Quand je me suis inscrite, Henri Donet était président. Je pense qu'il a battu le record des mandats (18 ans). J'ai connu bon nombre de présidents, j'aurais du mal à tous les citer. J'en suis navrée. Ils ne méritent pas qu'on les oublie. Leur tâche est lourde et passionnante.

Au moment de la naissance de l'A.E.P., la moyenne d'âge était basse. Il y avait de jeunes adultes avec enfants et adolescents. Puis, de nouvelles activités sportives et de plein air ont attiré les jeunes qui les ont préférées aux randonnées pédestres.

La formation des accompagnateurs se faisait sur le tas. Plusieurs d'entre eux avaient déjà une expérience de montagnards qu'ils partageaient avec ceux qui étaient prêts à leur succéder. Les contraintes administratives étaient moindres. Tout se faisait « à la bonne franquette » avec toute la vigilance nécessaire.

Le programme des activités paraissait tous les mois. Nous nous rencontrions au local de la rue de Littéra pour en discuter, pour donner les articles que l'on voulait faire paraître ou que la secrétaire nous poussait à écrire, stimulant notre paresse! et... pour certains, finir au restaurant.

Quand Henri a été président, chaque été, il se faisait prêter un terrain à Monétier-les-Bains où nous allions camper à la façon des scouts : toilettes et lessives au torrent, veillées chantées autour de feux de camp. Nous avons écumé tous les massifs, entre cols du Lautaret, du Montgenèvre et... le glacier Blanc quand il était encore un glacier, réchauffement climatique oblige... qui nous a privé aussi des sorties en car aux stations les plus proches d'Aix, au col Bayard pour le ski de fond avec Gilbert Maurin et aux Orres pour le ski de piste, de fond et les raquettes avec Michel Peyrot. Plus tard, il a fallu trouver la neige plus loin : au Tyrol avec Jacques Girard et Michel Blanc en séjours... et maintenant, dans les Dolomites, je crois.



Les campings d'été ont perduré, peu à peu, remplacés par des séjours en gîtes, auberges, hôtels-restaurants confortables, dans diverses régions de France et d'Europe.

Dans le domaine des changements, j'évoquerais le GR20 : peu de monde, pas ou peu de refuges quand je l'ai fait. Nous avons vécu des galères : poids des sacs, intempéries, névés, piquets de tente impossibles à planter dans le sol granitique, ravitaillement difficiles... mais il reste le souvenir des moments de pur bonheur. Le qualificatif « d'île de beauté » n'est pas usurpé.

Et pour en finir, je vous apprendrais que la maison du garde du barrage Zola a appartenu à notre association de 1972 à 1976. Pourquoi ? comment ? qu'y faisions-nous ? Les curieux en trouveront la réponse sur le Livre d'Or, au local.

Je suis émerveillée et pleine de gratitude envers tous les bénévoles enthousiastes, généreux, imaginatifs, qui apportent tant à notre association.

Merci aussi à ceux qui ont introduit d'autres activités, comme la marche nordique et les randobalades et culturelles.

Geneviève GAILLARD

NOS ACTIVITÉS IN LA DYNAMIQUE DE L'A.E.P.

ACTIVITES AEP	18-19	19-20	20-21	21-22	21-22
					Moyenne Participants
MARCHE NORDIQUE	117	80	80	89	8
MN 2				31	
MN 3				58	
RANDO BALADE		22	28	32	16
RANDO (Hors séjours)	173	94	89	119	14
RB + RANDO	173	116	117	151	
BALISAGE	(10)	(3)	?	24	
TOTAL	280	193	197	264	

LE BALISAGE

Cette année 13 baliseurs de l'AEP ont balisé :

- 10 km du sentier vigneron de Puyloubier ont été rafraîchi, comme tout balisage tous les 2 ans. Bruno Dragon, président de l'AEP en 2008, avait signé une convention d'entretien de ce sentier.
- 21 km du GR9 de Lambruisse à Pont Mirabeau, limite de notre département; GR9 que l'on retrouve sur nos sommets provençaux, Sainte-Baume, Sainte-Victoire, Mourre Nègre, Mont Ventoux. Ce chemin de grande randonnée, environ 1000 km, part du Golfe de Saint-Tropez jusqu'à Saint-Amour dans le Jura.

Les demandes de rafraîchissement de balisage nous sont faites par le responsable SENTIERS du Comité départemental de la Randonnée 13 (CDRP13). Les rafraîchissements des GR doivent être exécutés tous les 2 ans.

 8 km de GR2013 de Meyreuil à l'ancienne polyclinique Rambot, commande adressée au CDRP13 par le Conseil départemental.

Nous avons sorti nos petits pots de peinture, rouge, jaune, blanc, vert car nous avons rencontré le sentier vert pointillé « Les Espinades-Roques Hautes » en Sainte-Victoire et le sentier jaune qui va à Saint-Marc Jaumegarde.

 6 km de GR99A, liaison de 21km entre GR9 et GR 99.



*A savoir: quand on suit un sentier de grande randonnée de pays (GRP) marques rouge et jaune, s'il rencontre un sentier de Grande randonnée, marque blanche et rouge (GR), vous ne trouverez plus de marque rouge et jaune, les balises deviendront blanches et rouges, le GR domine le GRP, pourrions-nous dire. Comme cela se présente sur le plateau de Bibémus où le GR2013 rencontre le GR 653A, chemin de St Jacques.

Les sorties BALISAGE, moment d'activité en petit comité, au grand air, à s'occuper les mains pour le bien commun. Si vous souhaitez tenter l'aventure utile à tous, vous serez les bienvenus.

Hélène KERIVEL

ÉCHANGES FRANCO-ALLEMANDS

SEMAINE PROVENÇALE AVEC NOS AMIS MUNICHOIS

> du 15 au 22 avril 2022 - Avec Catherine et Michel



Après deux ans d'interruption due à la crise du covid-19, nous avons eu le plaisir de reprendre enfin nos échanges avec nos amis munichois. Nous avons donc reçu un petit groupe de 8 randonneurs bavarois pendant la semaine pascale.

Le séjour a bien commencé par un repas d'accueil au restaurant, avec une ambiance joyeuse et décontractée, tout au plaisir de nous retrouver après ces deux longues années de pandémie!

Comme à l'accoutumé, les animateurs de l'A.E.P. ont préparé un beau programme. Cette semaine de randonnée nous a permis de redécouvrir la Sainte Baume autour de la grotte Marie-Madeleine, le passé antique et médiéval de Vernègues, la Côte Bleue avec les forts de Figuerolles et Niolon.

La journée de mardi fut plus culturelle, avec un déplacement à Marseille. Elle a débuté par une déambulation dans le marché de Noailles, puis nous avons visité l'abbaye Saint-Victor après avoir parcouru la Canebière et le Vieux Port avec son Ombelle. Nous avions prévu de poursuivre par le Palais Longchamp, mais en tenant compte de la fatigue et de l'heure déjà tardive, nous avons décidé sagement de rentrer, en nous promettant d'y retourner une autre fois! Le jour suivant fut réservé à notre incontournable

et toujours tant appréciée « Sainte-Victoire », jusqu'au Col des Portes par le sentier des plaideurs. Le dernier jour fut consacré à Aix et à ses nombreuses fontaines.

Le clou du séjour, ce fut certainement la journée de mercredi qui a enthousiasmé nos amis. Après une agréable ascension vers l'ermitage Saint-Jean-du-Puy, tout le monde a trouvé un réconfort gourmand au refuge. L'équipe de l'A.E.P. avait préparé les tables, les apéritifs et les grillades! Helmut nous a régalés au son de son accordéon et quelques-uns d'entre nous ont même dansé! Dommage de s'interrompre, mais, il fallait bien redescendre et nous avions prévu de terminer cette journée festive par la visite du vieux Trets et ses ruelles médiévales.

Le séjour s'est achevé vendredi par un repas d'au revoir. Après les échanges de petits cadeaux pour nos animateurs, nous avons pris congé de nos amis, enchantés par l'accueil des aepistes, et nous nous sommes promis de nous revoir très prochainement à Munich.

Un grand merci à nos animateurs, et à toute l'équipe bénévoles qui a acté pour la réussite de cette belle semaine provençale de randonnées.

Michel BARASCUT

NOS ACTIVITÉS FESTIVES 2022

SOIRÉE DANSANTE > le $1^{\rm er}$ avril 2022 à la salle des Vignerons aux Milles





Une soirée festive au menu bien rythmé par un orchestre qui a su faire danser l'assemblée des « aepistes » jusqu'à minuit.

LE LIGOURES - GÂTEAU DES ROIS > le 23 janvier 2022



Une nouvelle fois, cette année, nous avons eu le plaisir de pouvoir organiser notre journée du Gâteau des Rois au Jas Le Ligourès à Meyrargues, petite cabane bien aménagée, sur un site accueillant autorisé par la commune et aimablement ouvert aux randonneurs par les chasseurs.

Quatre randonnées étaient organisées avec des départs de points différents et convergeant vers le rendez-vous final qui était la cabane de chasse.

Une centaine de randonneurs ont pris part à cette journée douce et clémente, heureux de déguster les bonnes galettes et brioches traditionnelles.







Le choix du lieu de nos réjouissances s'est porté à nouveau cette année sur le site de l'Institution des Invalides de la Légion étrangère de Puyloubier; ce site qui a été mis à notre disposition à plusieurs reprises est un lieu d'une rare beauté, vaste, aéré, ombragé et calme, avec un aménagement parfait (eau, électricité, toilettes) pour la tenue d'une journée festive.

Mais, quelle fut notre surprise au moment de la visite des lieux en vue de notre programmation :

Les platanes majestueux qui ombragent la longue table de réception avaient été taillés !!!

C'est alors que la valse des solutions pour faire un maximum d'ombrage a commencé : des parapluies ? des pare-soleils ? des parasols ? des tentes ?... enfin des bâches tendues louées.

Mais malheureusement, le soleil s'est moquait de nous, le vent également, si bien que les adhérents ont joué tout l'après-midi aux « chaises musicales ».

Un menu trop copieux et du vin à gogo n'ont pas empêchés les aepistes de passer une excellente journée, dans la joie, la musique et le bien-être d'une journée à la campagne

Paule D.



SORTIE BUS À PORQUEROLLES > le 24 septembre 2022

Nous avons pu cette année organiser la sortie traditionnelle en autobus. La destination choisie par les membres du C.A. qui ont décidé d'un commun accord d'adopter le choix proposé, était l'île de Porquerolles ; destination qui avait déjà été choisie en 2012 pour le plus grand bonheur des participants.

Cette nouvelle expérience cette année n'était pas des plus réussie, il faut le reconnaître, car la météo, toujours prévenante, avait annoncé du mauvais temps et un bon nombre de participants ont cru bon de ne pas profiter de cette journée. Cependant, la journée s'est bien déroulée, avec un peu d'humidité certes, mais une belle éclaircie qui a permis la randonnée, les visites du site et même des baignades, à la grande satisfaction des courageux présents!



Paule D

NOS ACTIVITÉS SPORTIVES IN TREK, SÉJOURS, RANDONNÉES ...

LA TRANSHUMANCE À L'ESPÉROU (Commune de Val-d'Aigoual) > samedi 11 juin 2022.



Des troupeaux des basses plaines du Gard montent ce jour-là vers les estives et traditionnellement cet événement donne lieu à des festivités au village de l'Espérou, Carrefour de Grandes Randonnées (GR60, 62, 66, GR7), chemin de St-Guilhem, vers la vallée de la Dourbie, Valleraugue, le Mont Aigoual. À cette occasion, un week-end était organisé pour les aepistes, avec hébergement au gîte « La Grande Draille » (comme son nom l'indique une draille étant un chemin de transhumance).

Cet événement bucolique fêtait cette année son 30° anniversaire, de quoi déplacer les foules, d'autant qu'avec l'épidémie de la CO-VID-19 l'événement avait été interrompu.

Sous la conduite de Paule, le week-end a débuté par un pique-nique sur les bords de l'Hérault, sous les platanes au lieu-dit Le Mouretou (Val d'Aigoual) ; l'après-midi, une petite randonnée jusqu'à l'abbaye du Bonheur (Bonahuc en occitan) a inondé de grâce les marcheurs, jusqu'à l'apothéose du dernier jour, la seconde randonnée à l'Hort de Dieu (Jardin de Dieu), un petit refuge niché au creux d'une combe mystérieuse, au pied de l'Aigoual, laboratoire d'études et de recherche de Charles Flahault et Georges Fabre, pour le reboisement de l'Aigoual à la fin du XIX° siècle.

Paule D.

SÉJOUR DES 3 GORGES > du 12 au 18 septembre 2020 « La veine dans les Cévennes »

Nous n'avions pas d'âne (1), seulement des sacs à dos et, si nous n'avons pas fait la traversée des Cévennes, les endroits que nous avons parcourus valaient bien ceux de Stevenson. Nous avons découvert des forêts romantiques dans l'obscurité des sous-bois avec des arbres étranges aux formes biscornues — un hêtre datait même de 300 ans — et, dans ces forêts qui me rappelaient celle de Brocéliande, je n'aurais pas été surpris d'apercevoir, sortant de derrière un buisson, un enchanteur des temps anciens.

Nous nous sommes baignés les pieds dans des rivières aux eaux limpides. Je crois que le déshabillage le plus agréable est la mise à nu des panards fatigués quand, une fois les chaussettes et les chaussures enlevées, on sent sur ses orteils comme un bain de jouvence la fraîcheur du torrent. Nous avons trouvé le Bonheur mais il était à sec et, faute de pouvoir nous baigner dans son eau, nous avons déjeuné dans son lit. Le bonheur était là.

Nous avons vu de beaux villages aux murs de pierres, aux toits de lauzes. Nous nous sommes ressourcés dans le silence.

Au fait, pourquoi la veine ? On pourrait dire aussi : du bol chez les Cévenols... Le temps, pardi!

Et la chance d'avoir Paule comme accompagnatrice

(1) Stevenson a écrit en 1879 : « Voyage avec un âne dans les Cévennes ». Il était accompagné de son ânesse : Modestine.

Michel CAHOUR



SÉJOUR EN NORMANDIE - Avec Hélène





L'abbaye Saint-Nicolas, les champs de lin, le moulin des Chérottes, deux chauffeurs ponctuels, les bords de l'Avre verdoyants, le tour de ville de Verneuil, des champs à perte de vue, le dernier pot de fin de rando chez Michel; nous 15, avons marché 100 km sur le GR du pays d'Avre et d'Iton en Normandie en Mai 2022.

SÉJOUR DE NEIGE À PRA LOUP > du 13 au 18 mars 2022 Avec Catherine et Christian

Cette année, le séjour neige était à Pra Loup dans la vallée de l'Ubaye. Une belle destination aussi bien pour les amoureux de la glisse que pour les amateurs de raquettes de neige.

Le groupe des skieurs a été comblé avec les nombreuses pistes de la station. Les raquetteurs ont parcouru les belles pentes boisées jusqu'au chalet Peguieou, la cabane du berger ou encore jusqu'au lac de Pra Loup.

Une petite escapade à la station voisine du Sauze nous a permis aussi d'élargir notre horizon ; cerise sur le gâteau, une randonnée accompagnée nous a emmenés au cœur de la forêt découvrir un véritable igloo!

Tous les soirs, l'A.E.P. a mis l'ambiance lors des soirées proposées par le village vacances : karaoké, chansons, contes et devinettes, nous ont bien occupés!

En conclusion, un séjour sportif et nature où chacun a apporté son enthousiasme et sa bonne humeur, dans la beauté époustouflante des Alpes du Sud!

Catherine HALNAUT





Les gorges du Verdon, les grandes falaises, les eaux Turquoises et les nombreux sentiers sont toujours une destination aimée de tous.

En juin, nous avons eu le plaisir de découvrir tout cela. Depuis Quinson dans les Alpes de Haute Provence, charmant village avec son musée de la préhistoire. Nous avons randonné dans les basses gorges du Verdon jusqu'à la chapelle Ste Maxime lieu de notre pique-nique. Mais les gorges ne sont pas l'unique endroit à visiter. A la sortie du village, le chemin de St Pierre nous a conduits vers les deux sources en passant par le plateau où nous avons pu admirer les champs de blé se dorant au soleil et les plantations de lentilles.

Pique-nique à la source de Pouraque, puis retour par la source de Vaudoudurbe et visite du village préhistorique.

Le 3° jour notre retour nous a conduit vers les gorges de Baudinard. Chemin faisant, rencontre de l'ancien prieuré de Valmogne et émerveillement devant un étang tapissé de nénuphars. Le lac de Monpezat nous a ouvert ses bras pour nous rafraîchir à l'heure du pique-nique.

Ce week-end restera un bon souvenir pour les 16 participants au gîte de l'Escargot



Michèle THIREAU



A deux pas de Font-Romeu, nous avons posé nos valises au centre de vacances du « Ticou » à Bolquere, proche du charmant Etang du Ticou.

Magnifique randonnée le 1^{er} jour au lac des Bouillouses et ses nombreux étangs alentour.



Puis de jour en jour : les gorges du Segre, visite de Font-Romeu et son musée sans murs, circuit dans la colline nous emmenant à la découverte de l'Ermitage.

Le 4º jour, grande expédition depuis la gare de La Cabanasse où nous avons laissé nos voitures et suivre le sentier vers Planès en passant par la fromagerie de St Pierre dels Forcats.

Arrivée à Planès où nous avons pris le mythique Train Jaune, nous ramenant à 30 kilomètres/heure en empruntant des ouvrages immenses et des tunnels sur une voie unique mise en service en 1910 et nous permettant d'admirer le paysage.

Une petite visite à Villefranche de Conflent sur la route du retour

Séjour apprécié de tous dans un centre de vacances géré par un responsable adorable et bienveillant et du personnel à son image et au petit soin.

Michèle THIREAU

TREK 2022 ALPES DE LIGURI > juillet 2022 - Avec Maurice



Nous avons quitté Aix le 15 juillet, direction Nice puis la vallée de la Roya.

Nous nous sommes arrêtés en chemin à Sospel afin de visiter son vieux pont et sa magnifique cathédrale du 16° siècle. On s'est retrouvé tous les 7 en fin d'après-midi à Breil sur Roya: Jacqueline, Yvelise, Florence, Serge, Michel, Francis et Maurice.

Première nuit et soirée à l'auberge « Bonne auberge » ; les chambres sont sur 3 niveaux avec des marches conséquentes ; beaucoup de confort et de charme dans ces chambres dignes d'un hôtel.

• Notre premier jour de trek est très certainement le plus inoubliable du séjour.

Nous avions rendez-vous à la gare SNCF pour prendre le bus pour Tende qui devait passer vers 9h05. On a attendu, attendu... et on a même imaginé prendre le train, mais oh! surprise, le bus arrive enfin vers 9h30. Sur notre route les dégâts occasionnés par la tempête Alexia la vallée restent bien visibles. Après quelques détours, nous arrivons enfin à Tende (840 m) et il fait déjà bien chaud!!!

On charge les sacs et c'est parti pour la longue montée. D'abord une piste puis on trouve un chemin et cela commence à monter doucement ; puis des lacets assez secs et chacun fait de son mieux pour progresser avec cette chaleur excessive qui fatigue les organismes.

On fait une pause plus longue en arrivant au village de Refrai ; une rivière nous permet de nous rafraîchir un peu. La pause est écourtée car ce n'est pas fini !!!

Un vallon nous mène au col de Celle Vieille (2095 m) et il faut encore gravir une arrête avant de voir en contrebas notre refuge Don

Barbera. Les premiers arrivent vers 18 h et les deux derniers comparses vers 20 h. Ce refuge est énorme et ils proposent deux services repas, ce qui permet à tout le monde de manger. Le repos est mérité, mais on a tous conscience d'avoir laissé quelques plumes dans la montée.

• Deuxième jour plus cool, nous progressons en crête et on a de l'air. On monte doucement et les nuages nous accompagnent aussi. Passage par le mont Bertrand au choix, une pause au col Celle Rossa puis on redescend vers une piste, avant de remonter jusqu'au refuge Terza. Les nombreux 4x4 que l'on croise sur la piste dérangent vraiment.

La chambre est hallucinante avec des lits superposés tellement hauts et peu stables que personne ne veut monter : une solution de rechange avec une autre chambre. Le repas est délicieux, ce qui permet d'oublier le manque d'eau.

 Troisième jour : montée vers la statue du « gardien des montagnes » puis vers le mont Collardente ; on trouve un col. La descente commence par de nombreux lacets jusqu'à une piste. On monte à nouveau dans une certaine chaleur une piste qui nous mène au col Bertrand (1999 m). Une petite averse avant notre descente vers le refuge Allavena. Cette descente est bien ralentie par un troupeau des chèvres, avec des chiens pas sympas. Patience, cela nous fait un bon repos. Le refuge Allavena (1540 m) est vraiment le plus mémorable, avec un gardien et chef toqué trop cool, le repas est digne d'un grand restaurant : goût exceptionnel et mets délicats ; c'est parfait. Nous sommes logés dans une grande chambre qui permet à chacun de trouver une place confortable.

- Quatrième jour : après un excellent petit déjeuné, nous quittons Allavena pour monter au col Bertrand et retrouver un sentier qui emprunte la Via Alpina ; sentiers à travers les rochers et la montagne : c'est magnifique, on ne se lasse pas. Puis commence notre longue descente à travers une forêt et on se demande où le chemin va sortir. Enfin une piste qui remonte, sans fin et la fatigue est là. On retrouve le refuge Colta di Gouta avec plaisir et soulagement. On doit pratiquement boire chacun 2 litres !!! Tous dans la même chambre, mais c'est la dernière nuit et on a besoin de repos.
- Cinquième jour : Nous devons redescendre dans la vallée avec la chaleur et le soleil. La descente commence par une route puis on trouve un GR qui semble aller dans notre direction. Nous marchons sur des pistes où l'on sent la civilisation, car nous croisons des 4x4 du Parc.

On parvient tout de même à monter 550 m pour aller vers le col de l'Arlette pour une pause.



La descente est redoutée mais le chemin se passe le plus souvent en forêt ce qui nous évite un peu la chaleur. Nombreux arrêts et repos, car la chaleur nous fatigue.

On arrive enfin à Breil la Roya en fin d'après-midi et on se félicite de ce magnifique trek autour d'un verre de l'amitié.

Merci Maurice pour cette organisation et ce partage.

Florence Delaunay

SÉJOUR EN LOZÈRE > du 28 octobre au 2 novembre 2022 Avec Cathy et Christian



Pendant ce séjour en Lozère, nous étions en admiration devant la beauté de la nature.

Celle-ci déploie en octobre ses camaïeux d'or sur les feuilles de ses arbres gigantesques. Les sentiers ont l'air d'être sans fin et nos yeux portent au loin sur les paysages enchanteurs.

Par-ci, par-là, quelques ravissants villages en pierre avec leurs toits en lauze respirent l'harmonie.

Nos hôtes nous ont accueillis comme des amies et comblés avec des produits de leur régions : Quel régal !

C'était vraiment un beau séjour mené de main de maître par Cathy et Christian. Un vrai moment de BONHEUR!

Marie-Christine REAL

GÉOLOGIE ET PATRIMOINE DE LA PROVENCE

L'ÉTANG DE BERRE (Estang de Berro, en provençal)

L'étang de Berre, c'est le plus grand étang salé d'Europe après le Mar Ménor en Espagne. Cette petite mer intérieure de 155 km² est reliée par un étroit canal, dénommé Caronte, au niveau de Martigues.

L'occupation de l'étang de Berre est très ancienne comme en attestent d'anciens oppida et des cités antiques grecques puis romaines, il y a plus de 2000 ans.



L'étang à l'embouchure de la Touloubre

Cette petite mer intérieure se compose de sous-ensembles : l'étang de Vaïne à l'Est et l'étang de Bolmon (cordon du Jaï). La lagune est alimentée par plusieurs cours d'eau et fleuves côtiers : l'Arc, la Touloubre, la Durançole, par les rejets de la centrale hydroélectrique du canal E.D.F. de la Durance et en eau salée de la Méditerranée par le canal de Caronte

L'étang de Bolmon est alimenté par les rivières de la Cadière et le Raumartin. La salinité particulière de ses eaux permet à de nombreux oiseaux dont les flamants roses de pouvoir y nicher au cours de leur migration. L'étang de Bolmon a fait l'objet d'un programme de réhabilitation par le Conservatoire du littoral.

Il est à signaler qu'un tunnel à partir de l'Estaque de 7120m fut inauguré en 1927 par Gaston Doumergue, Président de la République de l'époque, pour relier Marseille à l'étang de Bolmon pour l'alimenter en eau salée. Le tunnel s'est effondré et fermé à tout trafic

Les villes et villages touristiques de l'étang de Berre sont nombreux : le site archéologique de Saint-Blaise, la Venise provençale de Martigues, Saint-Chamas, Miramas le Vieux, la petite Camargue, le Parc de la Poudrerie royale, le Parc de Figueroles, la réserve ornithologique des salins du Lion, sont remarquables ; La ville d'Istres et son lac de l'Olivier.

Toutes les plages de l'étang de Berre sont appréciées des provençaux !

Une demande de classement au patrimoine mondial de l'UNESCO de l'étang de Berre a été formulée.

Remarque: Il est à préciser que pendant la période Glacière (entre 12 000 et 20 000 ans) la mer était plus basse de 100m et l'étang était vidé de ses eaux.

Jacques DUCOBU



L'A.E.P. A PARTICIPÉ ...

• « LE SEIN VICTOIRE 2021»

Le samedi 16 octobre 2021 s'est déroulé sur la commune de Saint-Jean Jaumegarde une journée dans le cadre d'octobre Rose baptisé « le Sein Victoire »



À l'origine de cette manifestation, le service du Dr. Andy Schmitt – Hôpital d'Aix, Association des praticiens hospitaliers en gynécologie (APHEG), en collaboration avec le service de gynécologie–obstétriques du CHIAP.

270 participants ont fait les randonnées orchestrées par H. KERIVEL aidée de 21 bénévoles de l'AEP.

Les bénéfices de cette journée étant au profit de la lutte contre le cancer du sein.

• « LES OLYMPIADES D'IVV-FFSP - AIX-EN-PROVENCE - 2019 »

Ce fut:

- La signature d'une convention par le président de la FFSP, Guy Borsenberger et Marianne Clarté, présidente du CDRP13, à l'office de Tourisme d'Aix.
- Le défilé des 1500 participants de 15 nations autour de la Rotonde,
- 20 randonnées à pied, 5 à vélo, ponctuées de postes de contrôle autour d'Aix : La Roque d'Anthéron, Lambesc, St Cannat, Puyloubier, Cassis et Marseille
- Quelques longueurs en piscine, pétanque ou danse traditionnelle ou tangos argentins.

Pour nous l'AEP, ce fut la présence de 35 bénévoles à ces postes de contrôle sur les randonnées au départ d'Aix ou sur l'espace village pour délivrer ravitaillement et le tampon de confirmation tant espéré.

Ce fut la rencontre des bénévoles d'Alsace ou des Vosges.

Ce fut un moment heureux de croisement de tant de nations dans Aix, j'ai vu une famille russe se faire prendre en photo avec des américains.



Que d'anecdotes à raconter :

- Miguel accompagnant un chauffeur de bus hongrois jusqu'à son hôtel à Célony pour lui éviter de revenir en ville avec son bus et ses 40 passagers afin d'obtenir le tampon de départ,
- Christine à 6h30, alors qu'il fait encore nuit, tamponnant les passeports des marathoniens de Sainte-Victoire,
- Daniel et Brigitte découverts par les marcheurs à la frontale, au premier poste de contrôle, au haut du chemin d'Escrachepeous.
- Catherine devant le salon de coiffure accueillant 400 à 500 marcheurs à la montée de l'atelier Cézanne,

- Geneviève et Yves démunis devant la déshydratation des 140 marathoniens descendant le chemin des Venturiers,
- Danielle ramenant à Aix à 19h, un marathonien allemand épuisé au point de ne plus marcher,
- Madeleine et Violette sautant du poste 1 du Pey blanc à 6h15 au poste des Crottes sur la voie Aurélienne, lors du marathon Aix-Salon,
- Françoise se débattant avec les nageurs américains à la piscine Yves Blanc se demandant pourquoi le maître-nageur refusait leurs grands caleçons et pourquoi la ligne d'eau se trouvait au milieu du bassin alors qu'ils ne savaient pas nager,
- Margaret, Ingelise, Ineke ou moi-même, expliquant aux Estoniens, Coréens ou japonais comment rejoindre Luminy, Cassis ou Callelongue par les transports

en commun ou avec leurs propres bus, et où stationner un bus de 14m.

Bien entendu des contretemps, il y en eut : L'emplacement de ce village « olympique » trop étroit, soumis aux contrôles de sécurité draconiens, des tâches mal réparties, des bénévoles déplacés inutilement, leur poste remplacé sans savoir pourquoi, des retards ou insuffisances des ravitaillements, des balisages citadins vandalisés à refaire chaque matin des 4 jours, l'accident et donc l'absence d'un des principaux organisateurs.

Malgré tout, Les OLYMPIADES resteront dans la mémoire des 35 participants de l'AEP, des moments de partage avec d'autres marcheurs venus de si loin, avec d'autres visiteurs qui ne cessaient de dire que notre région est belle.

◆ LA FÊTE DE LA RANDONNÉE **2022**Domaine départemental de la sine-puits d'auzon > *le 16 octobre*

Fête consacrée au nouveau GR69 LA ROUTO qui passe par le secteur, mais aussi à notre emblématique site du Concors et de Sainte Victoire.



Journée qui a rassemblé des marcheurs des associations et clubs des environs de notre commune, avec une organisation largement participative de bénévoles, notamment de l'A.E.P. sous la conduite d'Hélène KERIVEL.



La Routo relie les plaines de Basse-Provence aux vallées alpines du Piémont, en s'appuyant sur les anciennes drailles, sur les traces des troupeaux ovins qui pratiquaient la grande transhumance estivale.



ILS NOUS ONT QUITTÉS...



Parti discrètement, à l'aurore du 11 janvier 2020, pour la Grande Randonnée...

Edmond GHIAZZA reste notre accompagnateur de légende. Tous ceux qui l'ont connu et apprécié se souviennent de sa verve, son « bagou marseillais », ses histoires humoristiques, mais surtout sa connaissance professionnelle de la marche en randonnée, sa connaissance du terrain et son bonheur affiché d'offrir à ses amis le plaisir de la « nouvelle découverte ».

Paule Donjerkovic

À Michèle RIQUELME

« Tu recherchais les moments d'amitié, ta douceur les favorisait, Tu privilégiais les voyages et le dépaysement, Tu étais souvent en partance, Tu adorais le cinéma et l'Art, ne manquait pas les expositions proches.

L'Irlande ensemble fut une belle randonnée, un délicieux moment avec toi. »

Hélène KERIVEL







Hommage à Joël BARRET qui nous a quittés le 10 juin 2022. C'était une belle personne, il nous manque.

Dès son inscription à l'A.E.P., il avait offert ses services pour reconnaître et accompagner des randonnées dans la région et l'été, plus loin dans les Alpes, les Pyrénées, en Alsace et autres lieux avec une prédilection pour la Corse. Quand il a commencé, les G.P.S. n'étaient pas encore vulgarisés. Il préparait minutieusement ses balades et les adaptait à ses « afficionados » (une trentaine environ en P1-T1) et prenait en compte la beauté des sites et l'intérêt culturel. Toujours à la recherche de la convivialité, il avait initié ce que l'on pourrait appeler des « rando-restau » quelquefois précédées ou suivies par des visites de sites. Il aimait la vie, il aimait rire, il aimait les gens ; nous le sentions à son attention aux autres, à sa bonté et sa gentillesse. Nous sommes pleins de reconnaissance à son égard comme nous le sommes pour tous les bénévoles qui font de notre association ce qu'elle est.

Geneviève GAILLARD, Nadine IURI

Gyslain ROBICHON

Un de nos plus anciens membres, inscrit à l'A.E.P. en 1982.

Il fut un animateur actif pendant de nombreuses années

Il est décédé en 2022.





Depuis son adhésion à l'Association, **Robert REYNAUD** était un fervent aepiste. Ancien Ingénieur de Cadarache, féru d'écologie, il militait dans une association pour préserver les terres agricoles. Il avait une seconde passion « *la petite reine* », mais parfois les passions sont dévastatrices : il est décédé accidentellement fin Juin 2021, percuté au cours d'une promenade à vélo par un véhicule.

Sa disparition brutale a bouleversé de nombreux adhérents.

Paule, Michèle

UNE SOIRÉE CONVIVIALE :

Une soirée vidéo conviviale organisée par **Maurice** pour les participants de ces nombreux et incomparables séjours en Italie, notamment.

Une bonne idée à mettre en œuvre de temps à autre.



A suivre !!!

PHOTOS SÉJOUR EN CORSE









ASSOCIATION DES EXCURSIONNISTES PROVENÇAUX

4, avenue de Grassi 13100 Aix-en-Provence

Tél. 04 88 29 35 12 aep.asso.aix@gmail.com www.aepasso.com