



N° 7
Déc. 2012

Edito

Bonjour,

Ca y est, nous sommes déjà au dernier mois de 2012 !

C'est le mois des fêtes...

Je souhaite que le Père Noël gâte chacune et chacun d'entre vous comme il le mérite, et que vous restiez raisonnable sur la boisson et la table afin de pouvoir continuer d'arpenter les chemins dans la joie et la bonne humeur au sein de notre association !

A propos de manger, ma nourriture est toujours aussi réduite !

Pensez, s'il vous plaît à m'alimenter davantage en 2013 car la source des idées risque de se tarir...

Merci de votre aide bienvenue.



Le calendrier des sorties

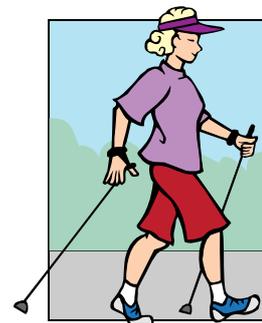
Le 16 Décembre 2012: repas de fin d'année servi par le traiteur Laurent du Domaine de l'Auzon dans la salle 1 de l'ECC (Espace Culture et Congrès de Ceyrat).

Nous vous attendons nombreux !

Le 06 Janvier 2013: Assemblée générale salle 2 de l'ECC suivie de la galette et du verre de cidre servis dans le hall de l'ECC.

Le 03 Février: Notre traditionnelle tripe en salle 1 de l'ECC.

Vous recevrez en temps utile le bulletin d'inscription.



UN pied devant l'autre:

Rappels aux marcheurs.

Nous sommes de plus en plus nombreux à profiter des itinéraires concoctés par nos amis Claude les mercredis et les dimanches, et Jacky ou Colette les jeudis.

Ce nombre croissant de marcheurs nous oblige à vous rappeler régulièrement les règles de sécurité.

Afin de pouvoir palier à tout incident sur le parcours, il nous paraît important de vous communiquer quelques consignes.

- Si quelqu'un doit s'arrêter pour satisfaire un besoin pressant, il doit prévenir une personne du groupe et laisser au bord du chemin ses bâtons et/ou son sac à dos.
- L'avant dernier de la file doit s'assurer que le dernier marcheur suit.
- Chaque randonneur doit programmer sur son téléphone portable (s'il en possède un) les numéros des accompagnateurs afin de pouvoir prévenir le plus vite possible en cas de problème.
Claude: 06 30 41 44 02 Jacky: 06 78 65 86 97 Colette: 06 75 99 98 45
- A chaque bifurcation, chacun doit s'assurer que les suivants ont bien vu la direction à prendre.
- Lors de la traversée des routes, chaque randonneur doit se conformer rigoureusement aux instructions de l'accompagnateur.

La dernière nouveauté en matière de randonnée pédestre: la Rando Nu !!!

Vous ne connaissiez pas, moi non plus: j'ai découvert cette pratique en feuilletant un magazine hebdomadaire...

Cette façon de randonner est intéressante à plus d'un titre !

Le premier avantage est de pouvoir transpirer à son aise du fait de l'absence de vêtements.

Le second est de ne pas avoir à loger des vêtements de rechange dans son sac à dos, d'où un sac plus léger...

Le troisième est de faciliter grandement les manipulations lors des besoins pressants !

Cette pratique n'offre que des avantages et deux inconvénients dont un majeur:

D'une part, le port du sac à dos à même la peau risque de blesser les épidermes fragiles.

D'autre part, la Rando Nu se pratique uniquement dans les régions chaudes ou en période estivale dans les autres régions, en particulier en Auvergne.

C'est pourquoi, malgré toutes ses qualités, nous ne pouvons pas organiser de Rando Nu à CBN !!! Dommage...

APS

Groupe d'adeptes de la Rando Nu dans les Concluses

(le nom doit rappeler à certaines et certains notre balade à Méjannes le Clap et notre rando au portail des Concluses !!!) .



LE SENS DE LA VIE, L'ESSENCE DE LA VIGNE »

« Faire les vendanges » c'est un rendez-vous traditionnel et incontournable que propose chaque année Monsieur Benoît PORTEILLA, viticulteur-récoltant à Dallet. Depuis quelques années, ce viticulteur réunit le temps de 2 demi-journées des volontaires pour vendanger, l'occasion de partager un bon moment de convivialité basé sur l'échange et le partage. Mais après l'effort, le réconfort avec un casse-croûte maison très apprécié. Une dizaine de « cébénistes » était présent et après avoir suivi les conseils de Benoît se sont mis à l'ouvrage dans la bonne humeur.

Cette bonne action s'est terminée, avec tous les participants, autour d'un repas de fin de vendanges « la paillée » accompagné bien sûr du fruit de notre travail dans une ambiance festive, non sans avoir expérimenté « le foulage du raisin ». M.D.



CBN A LA DECOUVERTE DES CEVENNES DEPUIS MEYRUEIS du 6 au 9 SEPTEMBRE 2012

En ce jeudi 6 septembre, nous sommes 23 au départ pour les Cévennes. Après un arrêt à l'aire de la Lozère pour nous regrouper autour d'un petit café, nous voilà repartis pour la sortie 43 de l'auto-route ! Nous sortons donc à la sortie 44 car la 43 n'existe pas dans le sens descendant. L'absence de cette sortie 43 sur l'A75 alimentera longtemps les conversations !

Nous traversons le Rozier, très joli village au croisement entre les gorges du Tarn et de la Jonte et dominé par le château de Peyreleau. Nous traversons les gorges de la Jonte et arrivons à Meyrueis dominé par le causse Méjean et le causse noir et situé au confluent de 3 rivières : le Bétuzon, la Brèze et la Jonte.

Le vendredi, nous faisons une superbe randonnée mais difficile : montée très abrupte et très longue dans la forêt puis descente le long des belvédères du Méjean, magnifique et vraiment impressionnant. Nous avons pu voir d'en haut le vol des vautours et admirer le paysage grandiose des gorges de la Jonte. Nous sommes rentrés fourbus mais ravis.

Le samedi : le matin, randonnée sur le sentier du causse noir et les drailles des Cévennes et, l'après-midi, le château de Roquedols dans son écrin de verdure et son arboretum.

Dimanche, après une randonnée sur le sentier de Dargilan, nous rentrons à Ceyrat en passant par le Mont Aigual et les gorges du Tarn.

Le soleil était au rendez-vous et nous garderons un excellent souvenir de ces journées passées ensemble, de ces repas au restaurant et de ces paysages admirés ...

J.C.



Quelques vérités proposées par C . V.

- Ceux qui veulent réussir trouvent des moyens, les autres trouvent des excuses.
- La première chose qui se dissout dans l'alcool, c'est l'équilibre.
- Age: le seul secret des femmes.
- Bug informatique: problème se situant le plus souvent entre la chaise et le clavier.
- Comptable: personne dont le travail consiste à prouver que les chiffres peuvent mentir.
- Confondu: imbécile qui est resté trop longtemps au soleil.
- Curling: seul sport dans lequel les hommes tiennent un balai et reçoivent une médaille pour ça.
- Erreur: chose que les vierges et les parachutistes ne peuvent faire qu'une fois.
- Etat; système mafieux le mieux organisé de tous les temps.
- Marée noire: quand les poissons sont habillés par Diesel.
- Parlement: mot étrange formé de deux verbes, parler et mentir.
- Pessimiste: optimiste qui a de l'expérience.
- Psychiatre: homme intelligent qui aide les autres à devenir cinglés.
- Suppositoires: invention qui restera dans les annales.
- Secret: chose que l'on ne dit qu'à une personne à la fois.
- Travail d'équipe: possibilité de faire endosser ses fautes par les autres.
- Vieillir: quand on dit « tu » à tout le monde et que le monde vous dit « vous ».

Vive le Beaujolais nouveau !

Fin novembre, après la marche, nous nous sommes retrouvés dans le hall de l'ECC (Espace Culture et Congrès de Ceyrat)

pour goûter le beaujolais nouveau.

Les achats effectués par Guy, Jacques, et Roger se sont révélés excellents et nous avons pu apprécier la qualité du vin de la charcuterie, du fromage et du pain.

Merci à tous les trois d'avoir permis ce moment de convivialité pour tous les présentes et présents, et de plaisir pour nos papilles !!!

APS



REDACTION:

Jacky Chambon

Alain Pont- Sabatier

DIFFUSION:

Marie Lafanechere

Dominique Pigeyre

Chantal Renard

Marie-France Watel