



## LA COVID-19 A BOULEVERSÉ QUELQUE PEU LA VIE DU CLUB

Cette année 2020 sera marquée par la pandémie qui nous a touchés dès le mois de mars 2020 et qui a bouleversé la vie du GSA.

**Dans un premier temps**, nous avons dû rester tous confinés chez nous dès le 17 mars et jusqu'au 10 mai, les seuls motifs de sortie étant d'aller travailler ou d'effectuer un déplacement professionnel, faire ses courses, se déplacer pour raison de santé, pour raison d'urgence familiale, pour la garde d'enfant.



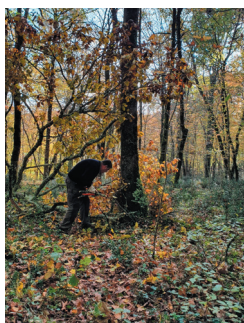
**Une activité physique** d'une heure était autorisée à proximité du domicile, dans un rayon d'1 km.

Je me suis laissé dire que certains d'entre nous n'avaient pas toujours respecté scrupuleusement cette distance et la durée de la sortie ... A ce jour, j'ai décidé de ne pas mener l'enquête ou demander aux forces de l'ordre en retraite de le faire ...



**Un peu tardivement....** et pour ne pas couper le lien entre les adhérents, j'ai proposé par mail des quizz, des rébus ou des charades.

De nombreuses études, qui sont toujours confirmées à ce jour, ont mis en évidence les bénéfices



de la pratique en club des activités sportives sur le parcours de vie et le rôle fondamental que joue le sport en matière de lien social.

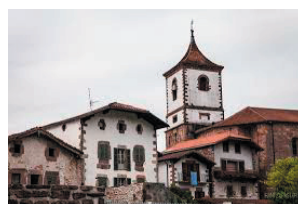
Aussi, **dès que le déconfinement a été possible**, j'ai décidé, en concertation avec les responsables des différentes sections et les animateurs, de remettre en place les randonnées et les sorties marche nordique. Les sorties rando-santé ont redémarré un peu plus tard.

Les adhérents en ont été informés par mail, en leur précisant les règles édictées par le Gouvernement concernant les contraintes sanitaires et mises en place par le GSA. Il leur a été rappelé que chacun devait respecter ces règles pour une bonne reprise des activités, prendre soin de lui et plus particulièrement les personnes à risques.

**Les sorties dans le Lot-et-Garonne** et les séances de marche nordique ont donc repris.

Bien sûr, certaines personnes n'ont pas repris à ce jour l'activité physique au sein du GSA, craignant pour leur santé. Néanmoins, je souhaite de tout cœur qu'elles continuent à pratiquer une activité physique afin de rester en bonne santé le plus longtemps possible.

**Des sorties sur plusieurs jours** ont été annulées (séjour en Irlande ou en Navarre).



**Le club a ré-ouvert ses portes** dès la fin juin. Malheureusement, au vu de la crise sanitaire, pour respecter les consignes et surtout garantir votre sécurité



et vous protéger, les repas-surprises ou à thème n'ont pu vous être proposés.



**La sortie montagne** du mois de juillet a été maintenue avec une douzaine de participants. Le responsable du gîte nous avait attribué le gîte en son entier et cela a permis de mettre moins de personnes dans les dortoirs.

**La fête du club** a été maintenue à Goulens le 6 septembre. Le beau temps était de la partie. Le rallye touristique a été apprécié de tous et nous avons donc pu manger dehors à l'ombre sous les arbres. Le nombre des participants était à peu près identique à celui de l'an passé.

**La sortie dans l'Aude** du mois de septembre a été maintenue avec un hébergement dans un nombre de mobilhomes conséquent permettant de ne pas mettre



autant de personnes que prévu dans chacun d'eux. L'apéritif a été pris à l'extérieur en évitant ainsi le plus possible, les endroits clos.

La sortie de **Najac et Cordes** a aussi été maintenue, le soleil était de la partie et les 12 participants ont pu apprécier ces jolis villages médiévaux.



**La permanence du club** a été assurée jusqu'au 29 octobre pour vous permettre de renouveler votre licence ou vous inscrire à une sortie.

Tout a été mis en œuvre pour assurer votre protection, gel hydro-alcoolique et port du masque obligatoire.

A ce jour, le virus circule toujours et nous sommes à nouveau confinés jusqu'à nouvel ordre.

Sachez que dès que l'autorisation nous en sera donnée, nous continuerons à marcher dans un même état d'esprit protecteur et bienveillant à l'égard de vous tous, adhérents, animateurs, dirigeants.

Marie-Claire



On en aura manqué des anniversaires et des pique-niques



## PREMIER MÂCHON

### Pujols le 23 juin 2020

Le confinement que nous avons tous vécu en ce début d'année, au delà de nous avoir cloîtrés, a limité d'une façon drastique nos déplacements et par conséquent nous a obligés à supprimer nos randonnées... Cela a présenté l'avantage de nous reposer, longuement, mais a généré un inconvénient majeur : une prise de poids généralisée, des champignons dans les chaussures, des bâtons qui rouillent.

A noter que pour certains, les difficultés à lire une carte, à suivre un GPS ou à repérer les balises existaient déjà avant le confinement et qu'on ne peut pas tout lui mettre sur le dos...

Bref, la **reprise tant attendue s'est enfin faite** : PUJOLS a accueilli un petit groupe de survivants le 23 juin, une grande majorité féminine et seulement

deux hommes. Aux dires de certains, le circuit était costaud (c'est Pujols, hein !), mais le mâchon encore plus. Et puis et puis... «On a trop ri!» m'a dit une participante.

Il est vrai que la photo de groupe n'engendre pas la morosité.





## MARCHE NORDIQUE

### Fin de saison

Comme chaque année, la saison s'est clôturée autour du verre de l'amitié avec les inconditionnels qui font chanter leurs bâtons jusqu'à la dernière séance !

Ce 31 Juillet 2020 fut une soirée «récréative» influencée par une météo des plus chaudes !

Lors de cette dernière étape, **les 3 membres les plus assidus** (hors animateurs) de la saison 2019/2020 étaient présents.

Ils se sont vus décerner une récompense très convoitée. Les heureux lauréats :

André MANDOZZA, élu bâton d'or

Alain CHABRIERES, élu bâton d'argent

Serge CONSTANTIN, élu bâton de bronze

Lors de la **cérémonie de remise de trophées** ils ont été récompensés généreusement, car pour souligner leur assiduité, rien de tel qu'un objet évoquant le bâton de

marche nordique !

*Les lauréats brandissent leurs trophées avec fierté .....  
un saucisson !*



### Début saison 2020 - 2021

Nous pouvons dire que la Marche Nordique remporte encore un vif succès avec une demande continue de nouvelles recrues à la recherche d'une activité de plein air.

Nous ne ressentons pas d'influence négative due à la Covid et comptabilisons 15 nouveaux contacts pour initiation (via le site GSA).

A noter aussi une participation moyenne de 10 personnes depuis le début de la saison.

**Départ :** Notre sympathique ami Bernard Beaud vient de nous annoncer son départ vers une autre ville, un autre département, une autre région... Nous lui souhaitons une bonne continuation nordique. sur un terrain qui sera plus escarpé !





## ROQUEFIXADE 25-26 JUILLET 2020

Le samedi, notre randonnée était une **mise en jambes** pour ce qui nous attendait le lendemain.

Nous avons découvert les sentiers **autour de Ro-**



**quefixade** où nous avons pu apercevoir au loin le château de MONSÉGUR et les plaines de l'Ariège. Au retour, nous avons surplombé le château et le joli village de ROQUEFIXADE.

Le dimanche, notre but était de **monter au pic St-Barthélémy** (2348 m).

Aussi sommes-nous partis de bonne heure de notre hébergement pour rejoindre

les **Monts d'Olmes**, point de départ de la randonnée.

Le groupe a donc gravi les 1100 m vers le pic St-Barthélémy. Nous étions au sommet vers 11 heures 30. **Le pic Soularac** était en option (1 h A/R). Plusieurs personnes étaient partantes pour s'y rendre. En fait, seuls deux courageux, Max et André, ont gravi de Pic Soularac (2368 m. alt.)

Pour les autres, un lac de l'autre côté du pic St-Barthélémy nous tendait les bras pour notre pause repas. Nous



avons donc entamé la descente vers le lac, descente qui s'est avérée un peu difficile.

La montée au pic St-Barthélémy, après le repas, a été assez éprouvante. Et oui, les gâteaux et le vin coupaient les jambes.

Notre descente vers les Monts d'Olmes s'est déroulée sans encombre.

Excellent week-end avec beau temps

### Anecdotes

Un nouveau couple du GSA était logé dans une suite nuptiale de l'annexe tandis que les autres participants étaient répartis plus simplement dans le gîte.

Les 4 filles étaient logées dans un dortoir de 6 avec salle de bain sur le palier, les couples dans des chambres doubles avec douche pour certains et les 2 garçons dans un dortoir avec salle de bain.







Les filles ont demandé à pouvoir se servir de la salle de bain des garçons. Après une âpre discussion entre les garçons et les filles et au vu des critères définis par les garçons, une seule a eu le droit de l'utiliser ...

Une ou deux filles ont usé leur short dans la descente du Pic St-Barthélémy..



Et les rando-santeurs alors ?





## Séjour AUDE MARITIME

du samedi 19 au Mardi 22 Septembre 2020

Ce séjour sur la côte Méditerranéenne, entre Narbonne et Perpignan, nous a été proposé par Gérard Belloc et comptait trente participants.

L'hébergement s'est fait en mobil-home au camping de La Palme, petit village authentique niché entre les Corbières et les étangs marins (lagunes), à proximité de Port-La-Nouvelle, La Franqui, Fitou et Leucate, région connue pour l'organisation du « Mondial du Vent ». Et oui, ça décoiffe là-bas !

**Premier jour et déjà première randonnée** de mise en jambes autour de l'**étang marin du Doul** par les passerelles de bois, ceci après 2h30 d'auto-route (4h pour certaines !) et un pique-nique d'arrivée pour poser l'ambiance. Une baignade plus tard, nous prenons possession de nos bungalows et, bien sûr, le premier apéro.

**Le lendemain**, la rando se fait sur les falaises et autour des **étangs de La Franqui-Leucate**, 18 km et plus de 410 m de dénivelé. Malgré les chapeaux et l'eau en abondance, la chaleur et la distance ont raison des moins résistants (moins entraînés ?) qui, dès l'arrivée, épluchent le programme pour savoir ce qui les attend le lendemain... Ils ne seront pas déçus !

**Lundi** : troisième randonnée à **Roquefort des Corbières**. Parcours pastoral de 17 km et un dénivelé de plus de 500 m, chemin caillouteux, et éventuellement vent violent ; mais le point de vue, sur la mer et les étangs marins, plus le Massif des Corbières, est une belle récompense pour ceux qui ont eu le courage de



démarrer le matin ! Tous se retrouvent toutefois pour une dégustation de vin chez les Vignerons Associés de Cap-Leucate.

**Le quatrième jour** nous amène à l'**île de Sainte-Lucie**, réserve naturelle, pour une randonnée de 9 km. Après un pique-nique sur le parking, départ pour Narbonne pour une visite de la ville historique avant de prendre la route pour le retour.

Inutile de dire que l'**organisation a été sans faille**, tant au niveau des randonnées proposées qu'au niveau de l'hébergement.

Il faut noter aussi la qualité de la restauration du soir. Le restaurant qui nous a reçus, le «Quinze», tenu par un jeune homme inconditionnel de rugby, nous a proposé des menus originaux, copieux et savoureux !

On comprenait que le choix n'avait pas été fait au hasard et que Gérard et Dany avaient donné de leurs personnes dans la reconnaissance des randos alimentaires !

Merci à tous deux pour leur grande implication dans le Club.





## Fête du club Goulens 06 septembre 2020

Cette fête, maintenant traditionnelle, nous a réunis cette année à Goulens, où nous avons bénéficié d'un temps clément et d'une structure d'accueil adaptée à un repas géant.

La journée a commencé tôt par un **rallye touristique** qui nous a promenés sur près de quatre-vingts kilomètres dans les **villages avoisinants**.

Le cahier de route nous donnait plus ou moins de précisions dans la recherche des indices cachés, des lieux à photographier, des énigmes à résoudre et une dizaine d'équipages s'est lancée sur les routes avec plus ou moins de bonheur dans les destinations...



Quelques heures plus tard, le **jury** composé de la Présidente, d'Elle-même et de Marie-Claire dépouilla avec impartialité (je dis bien IM-PAR-TIA-LI-TÉ.



Je n'en pense pas moins mais je n'ai pas de preuve) les réponses, **désigna les vainqueurs et remit les cadeaux.**

Les vainqueurs pérorèrent, les vaincus râlerent contre la validité du dépouillement, déposèrent un recours qui fut rejeté.

Heureusement, tout rentra dans l'ordre rapidement car c'était déjà **l'heure sacrée de l'apéro.**

Les plats d'amuse-gueules sortirent des sacs, défer-

lèrent en grand nombre sur les tables dans une ronde sans fin, comme on sait si bien le faire au GSA.

Les plats de résistance préparés par l'équipe cuisine rompit un moment ce mouvement, pour ensuite ouvrir la porte à la vague des desserts.

Une tuerie ! diraient certains.

La journée se termina tranquillement par quelques parties de boules.

En ces périodes de pandémie, pouvoir se rencontrer en plein air sans trop de risques pour les uns et les autres, fut un moment précieux d'amitié et de retrouvailles...



Serge








---

**Dernière minute, courriel de notre Présidente du 25 novembre :** «Et oui, le virus circule toujours et nous ne sommes pas libres de nos mouvements (...). A ce jour les activités du club ne reprennent malheureusement pas et je ne peux vous dire à quelle date elles reprendront. A partir de samedi 28 novembre, les déplacements pour une activité physique sont étendus à un périmètre de 20 km et pour une durée de 3 heures (...)» et toujours avec l'auto-attestation. **27 novembre, de la Fédération :** «Si tout va bien, on peut espérer une reprise des activités en club dès le 15 décembre. Croisons les doigts et prenez soin de vous.»

---

#### NOTE DE LA RÉDACTION

Pour des raisons matérielles, la Gazette de Courteline change de présentation.

Il sera bien sûr donné priorité aux photos, mais les textes, commentaires des sorties ou anecdotes sur la vie du Club seront les bienvenus.

La composition reste « maison » commise grâce aux essais de Brigitte Lagravaire, les textes et les photos continuant à être fournis par les participants aux randonnées et le secrétariat du Club.

Nous souhaitons que cette nouvelle formule vous plaise et sommes dans l'attente de vos commentaires qui nous permettront de l'améliorer, et n'hésitez pas à nous transmettre vos photos et anecdotes, quelques mots, quelques lignes, un petit clin-d'œil...

Serge

**Ont collaboré :** Max BORIE, Philippe GRENIER, Philippe SEBASTIAN, Jo GIRAULT, Marie-Claire BORIE, Anne-Marie COUTURIER, Brigitte LAGRAVAIRE, Serge LAFITTE