



LE PETIT MOT DE LA PRÉSIDENTE

Depuis ce début d'année, le club a repris sa marche de croisière, la pandémie s'étant éloignée.

On peut craindre malheureusement qu'elle reprenne force et vigueur dans les semaines qui viennent si l'on en croit les autorités médicales. Le GSA décidera à ce moment-là, si nécessaire, des mesures adaptées pour que chacun soit préservé.

Toujours est-il que, pour le moment, on peut être satisfait des multiples

marches et sorties qui ont été organisées. Cette gazette en donnera un aperçu, non exhaustif bien sûr, mais qui montre tout de même la richesse du calendrier.

Nous n'oublions pas les retrouvailles du jeudi soir, souvent agrémentées de repas surprise ou à thème qui regroupent chaque fois entre trente et cinquante membres. Ces moments de convivialité sont essentiels pour la cohésion du club.

Nous vous donnons maintenant rendez-vous :

 pour notre multi-rando  **le dimanche 11 septembre 2022** à Bajamont ;

 à l'anniversaire du Club **le samedi 15 octobre 2022**  à la salle des fêtes François Mitterrand à Boé.



Bon été à tous.

Marie-Claire

JANVIER, AU GRÉ DE NOS PAS, SOUS UN BEAU SOLEIL

Belle journée, beau soleil pour cette première sortie de l'année des Bien-Être Santé, à l'étang de **FLOTTIS**, le 4 janvier



Le mardi suivant, c'était à Boé sur les bords d'une **GARONNE** qui serait presque venue nous caresser les orteils, au point que, sur le retour, les



C'est encore sous le soleil, le 25, que se sont "unies" **Marche Nordique et Bien-Être Santé**.



C'était au bord du canal **entre Donnefort et Courpian**.

Mais ? Marche Nordique et randos "Bien-Être et Santé"? Compatibles ? Ben, voyons ! Suivons les guides.

flaques sur la voie verte s'étaient élargies, incitant certains à prendre la route pour rejoindre Passeligne.



Cette discipline, nouvelle en France, adapte la marche nordique



aux aptitudes physiques de chacun. Et le GSA ouvre la voie en Lot-et-Garonne ajoutant ainsi une corde à son arc ! Notre club est en effet le premier du département à obtenir l'agrément lui permettant d'encadrer la pratique de cette nouvelle activité de plein air. La toute première sortie a déjà réuni 4 participants le 25 Janvier 2022.



JANVIER, UN GOÛT DE MIEL

Le club, bien enraciné dans la vie locale, tient à participer aux animations et découvertes organisées sur le département, et ce mois de janvier était consacré à l'apiculture. Ainsi le 18, nous avons visité une miellerie et le 22 participé à la journée découverte organisée au Conseil Général.

PIÉGEAGE DES FRELONS ASIATIQUES : Dès les beaux jours jusqu'à mi-mai. Prendre une bouteille plastique et verser dans le fond 2/3 de bière, 1/3 de sirop de grenadine ou autre. Y placer des galets jusqu'à ce qu'ils recouvrent la mixture.

Les frelons ne pourront pas ressortir et en volant, produiront des phéromones qui attireront les autres. Vous pouvez faire remonter le nombre de frelons asiatiques



attrapés avec le QRCode au Groupement de défense sanitaire apicole.

Plus nous serons nombreux à le faire, plus grande sera l'efficacité. Et à faire tous les ans !

Le 18 janvier, dans les frimas de l'hiver, quelques courageux randonneurs, Bien-être santé et Pas Pressés, se sont retrouvés près de la "**Miellerie de Nathalie**" à Saint-Robert pour des parcours séparés.

"De St-Robert, on domine la vallée de tous côtés, des points de vue magnifiques..." C'est ce que nous ont dit nos guides au départ. Et bien, il fallait les croire ! Brouillard, brouillard, brouillard. À l'aveugle, un circuit irréel, aux contours invisibles tellement le brouillard était épais. Elles nous ont quand même bien fait marcher.



Mais la récompense était à l'arrivée. Telle une petite abeille besogneuse, Nathalie, "notre guide" nous attendait dans sa miellerie, où avec simplicité, beaucoup de passion et de pédagogie elle nous a communiqué tout son savoir sur la vie des abeilles et l'élaboration



du miel et autres gourmandises dérivées, certaines découvertes dans sa boutique en fin de visite.

Merci pour ce moment miellé, dommage qu'il n'ait pas suscité plus d'engouement parmi les randonneurs !

La semaine du miel ne s'est pas arrêtée là ; le samedi suivant se tenait le **Marché au miel**, grand rendez-vous de clôture de la semaine. C'est le moment de faire le plein de bons miels lot-et-garonnais, de différentes variétés de fleurs ou d'arbres.



Une rando originale était organisée par le Conseil Général et l'Abeille Gasconne pour rejoindre Passeligne depuis la cour d'honneur de l'Hôtel du Département.



Public nombreux et captivé par les commentaires d'un apiculteur passionné durant le cheminement.

Il avait été annoncé des surprises le long de la rando la dégustation de miel en fut une après une démonstration de la technique de destruction de nid de frelons asiatiques.

ANDORRE, 7-9 FÉVRIER 2022

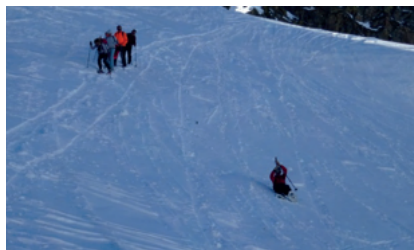


C'est avec plaisir que nous avons quitté la grisaille lot-et-garonnaise pour nous oxygéner et prendre le soleil en Andorre .

Et nous n'avons pas été déçus : 4 jours avec un soleil radieux et une très bonne neige. Les skieurs ont dévalé les pistes de la station de Granvalira et s'en sont donnés à cœur joie.



Les raquetteurs, quant à eux, ont découverts pour la plupart le secteur de Grau Roig. Bien sûr, les novices ont découvert que la randonnée en raquettes était physique mais quel plaisir de se retrouver dans des paysages et cirques magnifiques. Certains ont fait des glissades plus ou contrôlées mais sans risque aucun.....



Le soir, apéritif dans une chambre (on aurait dit des étudiants dans une cité universitaire) Je n'ai pas dit « de jeunes étudiants »



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, 25 FÉVRIER 2022

Au restaurant de l'hippodrome, elle a réuni une soixantaine de participants. Les trois grands rapports (moral par la Présidente, activité par le Secrétaire Général et financier par la Trésorière) ont été présentés et soumis aux votes, unanimes.

La suite a vu la présentation des diverses activités par les commissions spécifiques, à savoir :

Vérification des comptes,
marche nordique et bien être santé,
bien être santé,
randonnée pédestre,
marche nordique,
balisages,
animations
et communication.



La soirée s'est terminée par un repas pris en commun au restaurant.



Quorum atteint



Passeligne le 15 février



Le Passage 22 février



Frespech 21 mai 2022

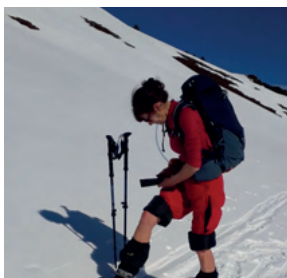


19 avril 2022 - Saint-Antoine de Ficalba

BAQUEIRA, 9-10 MARS 2022

Deuxième et dernier séjour raquettes et ski pour la saison hivernale : Direction le Val d'Aran et la station de Baqueira.

Le premier et dernier jour, le temps n'a pas été aussi beau que pour le séjour précédent mais tant pis... Nous étions au grand air et la neige toujours au rendez-vous.



Le deuxième jour, temps splendide. Lors de la montée vers le Tuc de Pedescau, des mollets en ont profité pour prendre le soleil. Mais au moment du repas, fini les gambettes à l'air...

Belle récompense à l'arrivée : magnifique point de vue sur tous les sommets alentour.



Les skieurs ont profité de l'accompagnement d'Anne-Marie pour découvrir les nombreuses pistes et profiter des magnifiques paysages.

En raison d'une très grosse fatigue, due soit à son grand âge, soit à une carence manifeste d'activités physiques, Yves n'a pu profiter pleinement du séjour et a dû se mettre au repos, comme à son habitude. Cela cachait-il quelque chose de plus grave ? effectivement ce n'était pas du chiqué mais cela a été pris à temps par le corps médical et nous lui souhaitons un très bon rétablissement.



MARCHE NORDIQUE, 20 MARS 2022, REGROUPEMENT



En ce dimanche 20 mars 2022, premier jour du printemps, une petite délégation du GSA -seulement 6 adhérents- participe à la journée Départementale de Marche Nordique, organisée par l'ASPTT Marmande en collaboration avec le CDRP47.

Ce jour-là, ce n'est pas le moustique qui pique mais dans la plaine de la Filhole c'est Éole !



Heureusement l'accalmie arriva et de fait, une douceur amie.

Après un petit déjeuner sportif et des échauffements rythmés par une musique disco, nous partons pour effectuer la grande boucle (15km) sur un sentier au milieu des



premières fleurs printanières.

A l'arrivée, un apéritif avec mise en bouche réconforte les participants.

Nous déjeunons en mode «auberge espagnole», puis nous nous prélassons au soleil devant un café-gauffre en refaisant le monde.... Il a même été question d'un prochain mariage !!! Si vous saviez !!!

Les organisateurs auraient espéré une plus forte participation (80 participants) au regard de toute l'énergie dépensée en amont et pendant cette manifestation départementale.

CATALOGNE, DU 29 AVRIL AU 2 MAI 2022

Notre séjour en Catalogne s'est déroulé comme prévu sous le soleil et la chaleur . Nombre de randonneurs avaient répondu présents et...quelques individus ne marchant pas avaient réussi à s'introduire dans le groupe pour faire du tourisme !

Après avoir quitté Agen aux aurores, rendez-vous au monastère San Pere de Rodes pour un pique nique riche en liquide et sucreries !!



Le plus gros de la troupe, les plus courageux, partait sur des chemins pentus pour découvrir d'anciennes parcelles en terrasse avec une végétation en fleurs (asphodèles, genêts, lavandes papillon...) et odorante, tandis que les quelques autres visitaient le monastère sans rencontrer le moindre homme en soutane.



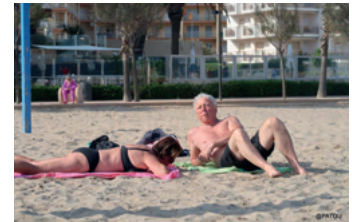
Dans notre hôtel confortable face à la plage, impossible de faire l'apéro ! Qu'à cela ne tienne, la jetée sur la mer non loin de là nous tendait les bras et nous nous y retrouvions tous les soirs pour le rituel du GSA. Chacun avait porté

sa part, pâté, saucisson, cakes, etc...de quoi satisfaire les papilles et étancher la soif de chacun. (Hic ! Hic !)

Le deuxième jour, randonnée dans la garrigue du parc naturel du cap de Creus au travers de chemins étroits, épineux où les plus petits se sont sentis ensevelis sous la végétation.....nombre ont laissé quelques petits morceaux de leur ADN. Journée riche en péripéties qui laissera des souvenirs.



Le troisième jour, pour faire oublier la journée de la veille, randonnée ensoleillée depuis Villajuiga au milieu d'une végétation en fleurs sentant bon la garrigue, le romarin, le thym, le genêt d'où surgissaient de nombreux dolmens, retour à la préhistoire..... A l'arrivée, enfin, un verre bien mérité avant la douche et l'apéro !! Les plus courageux n'avaient pas hésité à faire un petit plouf dans une mer pas très chaude.



Pour la dernière sortie, départ du village de Coléra, petit bijou catalan. Notre balade nous conduira le long de la cote où, cachées entre les falaises, de magnifiques criques nous invitaient à nous reposer. Nous y avons fait tous ensemble notre dernier pique nique avec « les touristes du GSA » sans que personne n'ait le courage de se mouiller. Avant de nous quitter nous avons pris un dernier pot sur la place du village où trône, majestueux, un magnifique arbre de la liberté.

Pour « les touristes » qui n'avaient pas pu faire de randonnées leurs journées ont été bien occupées : marché le matin, repas au resto parfois, balade en petit train-tracteur ou balade en mer....



Bref encore une fois un super séjour réussi dans l'amitié et la convivialité !

Micheline



et, pour finir ce numéro, quelques images d'une sortie bucolique vers la Sauvetat-de-Savères

Autour d'un petit lac pour pêcheurs, puis une petite source et son abreuvoir (le bassin du lavoir est en cours de restauration)...

D'anciennes fermes, bien restaurées, jalonnent le parcours.

Si vous voulez connaître le nom de ces petites « marguerites », il faut le demander à Colette Aguetaz... Une poignée d'herbe fraîche du talus, fort appréciée...

