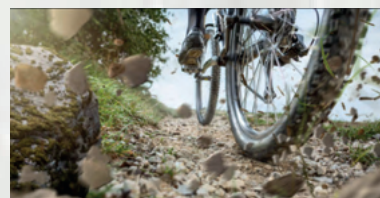




Bonne et heureuse année
2023 à vous tous



Plein d'exploits
sportifs, de moments
inoubliables, de
joyeuses rencontres



mais surtout, amour, paix,
santé, bonheur pour vous et
ceux qui vous entourent

L'Édito de la Présidente

Je tenais en premier lieu à remercier Brigitte Lagravaire pour le travail qu'elle a accompli (après maintes péripéties) pour nous permettre de découvrir cette gazette.

L'agenda du GSA de l'année 2022 a été très chargé.

Mais qu'à cela ne tienne, pendant que nous sommes tous jeunes, nous allons maintenir le même rythme pour 2023.

Nous vous préparons donc un programme alléchant pour cette nouvelle année.

Le GSA reste toujours actif et vous propose de nombreuses activités, adaptées à la forme de chacun d'entre nous.

La maison du club, ouverte tous les jeudis soirs, est un lieu où il fait bon se retrouver et partager de très bons moments.

Donc n'hésitez pas, et en ce début d'année, pleine de bonnes résolutions, nous vous attendons nombreux.

L'assemblée générale du GSA est le vendredi 20 janvier. N'oubliez pas de vous inscrire pour le repas

Marie-Claire



SÉJOUR GRANDS CAUSSES - 11-17 JUIN 2022




Peu de participants, 11, pour ce séjour mais les meilleurs y étaient... 🤗

Les absents avaient-ils eu connaissance de la canicule qui allait sévir cette semaine-là ?

Le samedi à notre arrivée, nous avons découvert, lors d'une petite balade, le **Rougier de Camarès** (sol constitué d'argilites rouges, riches en oxyde de fer et friables), première mise en condition concernant la chaleur.

Ensuite visite du **château de Montaigut**

et de son écomusée avant notre installation à notre hôtel à La Cavalerie.

En raison des températures annoncées, nous avons dû nous adapter: Lever de bonne heure pour prendre un bon petit déjeuner et nous rendre sur les lieux de la randonnée pour un départ entre 8 heures et 8 heures 30. Bon pied,  bon œil. 🙄 Pas de grasse matinée au programme....

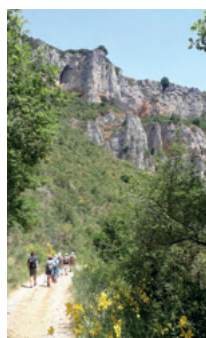


Bien nous en a pris : La plus grande partie du dénivelé des randonnées proposées se faisaient le matin, la plupart du temps à l'ombre :

👟 **La Roque Sainte Marguerite** avec un spectacle imprenable des ruini-formes du **Rajol** et l'impressionnant chaos rocheux du site de **Roque-saltes**

👟 **Le Roc Nantais** (qui se méritait), vaisseau de pierre amarré au **Causse Bégon** avec un panorama immanquable sur les Causse et les Cévennes et découverte du **hameau de Cantobre** accroché à son éperon rocheux avec une pause pour se rafraichir les pieds dans la Dourbe

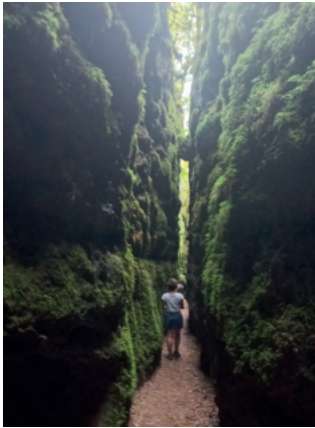
👟 **La Couvertoirade** : Découverte du causse du Larzac avec fermes caussenardes



👟 **Le cirque de Tournemire**, stupéfiant paysage façonné par la mer il y a plus de 200 millions d'années.

👟 Et enfin, pour le dernier jour, alors que la température avoisinait les 40 degrés, randonnée par endroits très rafraîchissante dans les **canoës** (failles naturelles et moussues) vers **la source du Durzon**, sur la bordure orientale du Larzac.

Vous n'allez pas nous croire, mais si nous y étions restés longtemps, nous aurions dû mettre un lainage



A la fin des randonnées, visites touristiques en cherchant l'ombre et aussi et surtout un bistrot : La Couvertoirade, la tour du Viala du Pas de Jau avec son musée, Ste Eulalie de Cernon, Millau (vieille ville et musée), visite de l'exposition au viaduc de Millau et d'une cave de Roquefort.



Le tout, comme toujours, dans la bonne humeur et la rigolade....



Marie-Claire

BAS ARMAGNAC - 2-3 JUILLET 2022

En ce 1er week-end de juillet, 56 mollets plus ou moins entraînés se regroupent aux Lodges d'Eauze, notre très accueillant hébergement éluzate.

Sous la conduite d'un animateur basco-gascon et avec la protection des Dieux de la météo, le premier circuit, autour de [Bretagne d'Armagnac](#), commence par un départ aussi animé qu'un taxi-brousse, tant papotages et bavardages profanent ignoblement le calme du lieu.



La voie ombragée de St Jacques, la [Chapelle ND des Vignerons](#) (comme par hasard), la [Tour de Lamothe](#) et le petit village de [Cazeneuve](#) sont autant de points de passage, à travers les superbes vignobles du Bas-Armagnac.



Si certains regrettent un temps une part de bitume un peu trop récurrente mais hélas inévitable, un sentier en sous-bois dans une zone protégée va vite les combler.

La chaleur et la faim s'accroissant au fil des heures, après quelques tergiversations, un « spot » pique-nique ombragé est enfin trouvé, au cœur des lacs gélisiens de [Pouy](#)



Le retour aux Lodges se fera quasi intégralement à l'ombre et assez tôt, afin de laisser chacun libre, après

un convoité rafraîchissement, de profiter de la jolie piscine ou de reposer jambes et encore plus paupières.



La soirée s'annonçait des plus sympathiques : Elle le fut en tout point.

Tout d'abord, faisant fi de la défiance de certains, c'est à pied, à travers bois et vignes et parfois par des chemins qui n'en ont jamais été, que la troupe rejoint l'ostal de [Cavagnan](#), où nous sommes accueillis par une savoureuse odeur de gigots embrochés tournoyant élégamment au-dessus de la braise.

Jean-Jacques et ses vaillantes petites mains savent bien nous recevoir :



Amuse-bouches inépuisables, aiguillettes de canards à la plancha, brochettes de crevettes très généreusement flambées d'un Armagnac de 45 ans d'âge, gigots donc, à la tendreté et aux saveurs exceptionnelles, ratatouille gourmande et délicieuses croustades en conclusion de la partie solide.



Le tout bien sûr arrosé, avec plus ou moins de modération selon les capacités de chacun, de bière, de pousse-rapière, de vins locaux de toutes les couleurs,



et, bien-sûr, en toute fin, de vieil Armagnac dans son pot gascon. Tout cela avec une partie musicale et dansante sous la conduite du novice DJ Jean-Jacques, décidément multitâches et définitivement G.S.A. (Grand Seigneur Armagnacais) !

Les 1,6km de retour à la frontale par le même itinéraire qu'à l'aller firent le plus grand bien et furent unanimement appréciés.



Le lendemain, malgré l'octroi d'un horaire de départ généreusement différé, tout le monde est prêt en avance... le sport avant tout !



Une boucle plus courte au départ de l'oppidum de [Lagraulet-du-Gers](#) nous attend. Par une voie cyclable sous couvert, nous parvenons au curieux sanctuaire [ND de Tonneveau](#) (Tonneau aurait peut-être été plus approprié). C'est là que notre vaillante mais un peu fatiguée doyenne Anne-Marie préfère sagement quitter le groupe pour retourner en arrière à son propre rythme.

Au milieu de toujours plus de vignes alternant avec de beaux points de vue, quelques visages commencent à être marqués par la chaleur. L'heure du pique-nique étant là, nous nous installons à un endroit facilement identifiable, du moins nous semble-t-il. Anne-Marie, grâce à sa formidable application GPS, doit nous rejoindre en parcourant les 4km de routes qui nous séparent. Gosiers secs et estomacs affamés, les minutes défilent, défilent... pendant trois-quarts d'heure, avant que la voiture daigne enfin montrer le bout de sa calandre ! Et tout cela dans la bonne humeur !



La pause achevée, nous poursuivons la rando par un passage en sous-bois, sur de sauvages et rafraîchissantes sentes. Puis quelques montées sous un soleil virulent font cesser les causeries et humidifient les tee-shirts. De « redoutables » bovins gascons broutant paisiblement dans leur prairie nous regardent passer d'un air goguenard. Une dernière grimpe - alpinisme pour certains, faux-plat montant pour d'autres - et nous voilà de retour au village, bien en nage, mais heureux.



A défaut de bar à proximité, Jean-Jacques propose aimablement de retourner chez lui pour terminer le fût de bière et les quelques autres boissons. Validé à l'unanimité, faut pas gâcher !

Que retenir de ce week-end ? une belle météo même si un peu chaude parfois, un accueil extraordinaire de la part de Jean-Jacques, Violaine et consort, un hébergement de qualité avec des propriétaires sympas, de beaux paysages et, c'est l'essentiel, de très beaux moments d'amitié et de partage.

Christian

MARCHE NORDIQUE

FIN DE SAISON 2021-2022



Un amical repas est venu clôturer la saison des marcheurs nordiques du GSA !

Ils étaient venus nombreux le 7/07/2022 sous la halle d'Estillac pour partager ce moment convivial tant attendu.

Les plus assidus ont reçu la récompense très convoitée lors de la traditionnelle remise des trophées.

Serge remporte le bâton d'or pour la deuxième année consécutive



Les heureux lauréats :

De gauche à droite Serge élu bâton d'or, André élu bâton d'argent, Nadine élue bâton de bronze.



Violaine, Bernard, Corinne, Isabelle, Aline ainsi que Pascale absente sur la photo, ont également été récompensés.

Et pour la dernière sortie... Même le chantier de Camélat n'arrête pas les marcheurs.

Et voilà comment le chevalier servant s'incline devant ses reines pour être adoubé



Jo Girault



Marche nordique en Juillet 2022 :
Départ à la retraite de Nadine, dignement fêté au retour de la marche.

26 SEPTEMBRE 2022

la tribu gauloise des « NITIOBRIGES » ou « NITIOBROGES » et, d'après la légende, à cet endroit erre l'esprit du roi TEUTOMATOS, roi de la tribu.



Lorsque le damoiseau et sa damoiselle eurent fini « d'effeuiller la marguerite », le galant fît une marche arrière. N'avait-il pas repris ses esprits ? Le roi Teutomatos lui a-t-il jeté un sort ? Patatras ! le carrosse du gentilhomme finit sa reculade dans le fossé et se retrouva coincé.

Heureusement au même moment la troupe de vaillantes et vaillants Marcheurs Nordiques du GSA « Gentils Sauveurs Agenois » passa par là et en moins de temps qu'il vous en a fallu pour lire ce récit, le carrosse fut remis sur le bon chemin, non sans quelques dégâts sur le matos.



Le damoiseau tout penaud fût soulagé mais redoutait l'ire de son père.

Morale de l'histoire : la prochaine fois que tu veux conter fleurette,
viens à bicyclette.

Philippum Horreum



SORTIE MONTAGNE, ARIÈGE, REFUGE BESINES 29, 30, 31 JUILLET 2022

Une météo crescendo, du pire au meilleur, pour ces trois jours de rando en Ariège !



Le premier jour, nous partons vaillamment vers le mont Fourcat sous l'orage, la pluie et le froid (les grêlons ne fondaient pas, c'est dire !), alors que la canicule sévisait à Agen !!!

A midi, quelques uns se sont casés dans une cabane, hélas trop petite pour tous, pendant que les autres ont piqueniqué devant le panorama qui peu à peu s'est dégagé, découvrant les pics alentours et le château de Foix dans la vallée...



La descente se fait plus facilement, la pluie a cessé, puis nous rejoignons le gîte de Nabre. Nous nous réchauf-fons avec un bon repas et une surprise : un concert de jazz improvisé donné par des jeunes randonneurs : une belle fin de journée.



Le lendemain, c'est avec un ciel plus clément que nous avons pu monter sans souffrir de la chaleur les 1200m qui nous ont amenés au refuge des Bésines. On ne s'est pas privé de picorer les framboises et les myrtilles qui bordaient le chemin tout le long de cette ascension pas toujours facile... La preuve : en arrivant au refuge les chaussures de Monique ont jeté l'éponge, la semelle complètement décollée !

Heureusement, au GSA, nous avons André, notre Mac Gyver, qui a sorti ficelle et scotch de son sac, et les a rafistolées, Monique pourra repartir ! Ouf !!



Pas de musique ce soir, les 16 randonneurs bien serrés dans leur dortoir se couchent tôt et, la fatigue aidant, profitent d'un sommeil réparateur.



Le dimanche matin, sous le soleil, nous attaquons la montée au col de Coma en longeant le torrent.

Là, une pause s'impose autant pour admirer le panorama que pour soigner quelques bobos (les genoux des « tamalous » ont souffert pendant la grimpe !)

Puis le chemin nous ramène au lac de Bésines pour une pause pique-nique avant d'entamer la descente vers l'Hospitalet .

Et les chaussures de Monique, me direz-vous ? Mais oui, elles ont tenu bon !...Cependant c'est Jacques qui, à son tour, voit sa semelle s'ouvrir complètement !



Quelle famille de pieds nickelés !!! Mac Gyver intervient à nouveau et le groupe peut repartir.

Les réparations tiennent bon jusqu'à l'arrivée au village, bravo André !!!



Retour à Agen fatigués, mais comme toujours au GSA, tellement heureux de ces bons moments partagés ... Vivement les prochains !

Gisèle

PLATEAU SPORTIF AGEN - 27-28 AOÛT 2022

ESLANADE DU GRAVIER



Le Pruneau Show n'existe plus mais le Plateau Sportif est maintenu dans le programme des activités de la municipalité d'Agen.



Comme chaque année, des animateurs du GSA ont participé à cette manifestation afin de faire connaître le club auprès



du «Grand Public» et de maintenir le contact Asso/Mairie.

Sur ce week-end, 12 animateurs se sont relayés pour renseigner le public intéressé par les activités du club. !

Jo et Philippe

UN PETIT MOT DE LA RÉDACTION

Il y a quelques mois, Serge, notre Rédac-Chef, disait que "La Gazette de Courteline a pris sa vitesse de croisière". Pourtant, ce numéro 28 a mis du temps à sortir, désolée ; il traite des Rando+ et des événements et animations qui ont agité le club de juin à octobre 2022. Comme toujours, la priorité est aux photos, mais là où le mot de Serge prend un sens, c'est dans le nombre croissant de rédacteurs et la qualité des articles.

C'est bien ce qui réjouit et encourage la "rédaction" : plus de textes et d'anecdotes pour accompagner les images, ça rend le travail de mise en page bien plus agréable. N'hésitez pas à utiliser vos smart phones et à joindre un commentaire, aussi court soit-il, ce sera bienvenu. (Pour ne pas perdre la qualité de vos photos, il est préférable de les amener au secrétariat du club sur une clé USB, le jeudi soir)

N'oubliez pas que le GSA a un site internet où vous pouvez consulter les calendriers, d'anciens articles, un peu de l'histoire du club, d'autres photos, des renseignements utiles tels que la liste des membres du Bureau et des animateurs, de même que cette Gazette et les précédentes. gsarandonnees.free.fr

et, pour paraphraser Serge :

La "Nègre" de service,
Brigitte
avec tous les vœux de la rédaction

Ont collaboré : beaucoup d'entre vous et pas que les signataires des articles, n'ayant pas tous les noms, je ne cite personne. Merci à vous tous

LA PREMIÈRE MULTIRANDO DU GSA 11 SEPTEMBRE 2022

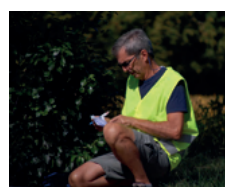
Randonneurs, vététistes, marcheurs nordiques avaient rendez-vous à partir de 8 h 30 à Bajamont pour la première Multirando inter-clubs du GSA.

Organisée pour financer le spectacle cabaret de la fête du club, le GSA était un peu dans l'improvisation, mais ce serait mal connaître les bénévoles du club de douter de leur efficacité. Improvisée donc quelques semaines plus tôt, mais organisation bien maîtrisée.

Il le fallait : les participants sont arrivés nombreux et, après un petit cadeau et une petite collation, 130 vélos, dont un tandem, et quelque 220 marcheuses et



marcheurs, dont des enfants, ont emprunté les parcours balisés la veille par les équipes du GSA :



👟 3 circuits de 8 à 15 km pour les randonneurs,

👟 2 circuits de 8 et 11 km pour la marche nordique,

🚲 2 boucles de 22 et 38 km pour les VTT.



Marche...forcée



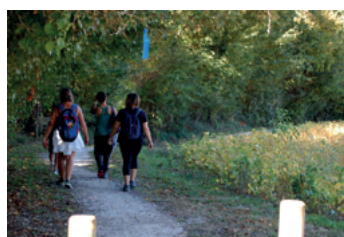
Tout le long des tracés des points de ravitaillement proposaient boissons



et petits en-cas
fort appréciés.

A l'arrivée un
pot amical était
servi. C'était le
moment pour les
organisateurs de

recueillir les sentiments des participants. Aucun
n'a paru contrarié, et d'une manière quasi unanime,
ils ont affirmé avoir bien apprécié cette matinée.



Organisation bien maîtrisée avec près de 50 membres du club qui, la veille,
avaient travaillé vaillamment pour préparer cette manifestation sur le
terrain.

C'est pour quand la 2e ?



Serge, Brigitte et le Petit Bleu

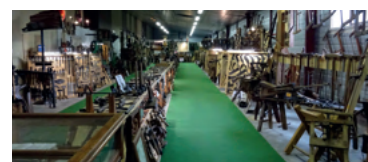
FLOW VÉLO - 22-24 SEPTEMBRE 2022



Nous partîmes à 16, 14 cyclistes et 2 dévouées à la logistique, Marie-Claude et Micheline, qui nous ont rejoints pour sillonner les routes entre **THIVIERS** (Dordogne), point de départ, et **ANGOULEME** (Charente), 1ère partie de la Flow Vélo.

Durant ces 3 jours, nous avons cheminé tranquillement, au gré des paysages, sur des chemins qui pouvaient être voies cyclables ou routes peu fréquentées mais tout de même comportant quelques côtes obligeant les plus courageux, ils étaient nombreux, à jouer du braquet et à appuyer fort sur les pédales, pendant que d'autres qui n'avaient qu'à pousser un bouton, les dépassaient allègrement.

Heureusement nous nous arrêtions souvent, le séjour n'était pas limité au vélo. Nous avons bien profité des visites au fil des villages sur notre route



ou à proximité. Oui, notre pays a une histoire, un riche patrimoine. Nous avons ainsi pu découvrir les faïences de **Thiviers**, un village médiéval, la manufacture de **coutellerie de Nontron**, moulins à eau avec roue à aube,



châteaux, les **grottes du Quéroy**, **musée d'outils anciens de Chazelle** qui a fait émerger bien des souvenirs, et pour finir la visite d'**Angoulême** en petit train.



L'hébergement des 2 nuitées se situait au camping de « l'Agrion Bleu » à **Saint-Martial-deValette** en Dordogne.



Le club avait loué 2 minibus dont un tirait la remorque à vélos, pour le transport sur

le lieu de départ et le retour, mais aussi en tant que véhicule d'assistance. Là, nous devons remercier Marie-Claude et Micheline qui n'ont pas hésité à prendre le volant pour se trouver à notre proximité en cas de besoin. Elles ont aussi assuré les courses



individuelles, le port des pique-niques et quelquefois du repérage.



Ce périple s'est effectué dans une bonne humeur ambiante, le groupe est prêt pour la 2ème étape du parcours, [Angoulême - Saintes](#), toujours sur 3 journées. Bien évidemment, le groupe pourra s'élargir si d'autres adhérents souhaitent s'inscrire.



Aléa de fin d'étape le dernier jour, la pluie +++ , en fin de repas, alors que nous étions à 8 km de l'arrivée, nous avons donc gagné Angoulême en bus.



En 2023 nous repartirons donc de [Ruelle-sur-Trouve](#).



Michèle

LE GSA A SOUFFLÉ SA 90^E BOUGIE

15 OCTOBRE 2022

Le 15 Octobre dernier le G.S.A. a fêté son quatre-vingt dixième anniversaire.

Créé le 18 Octobre 1932, le **GROUPE SKIEURS AGENAIS** a évolué, passant de la pratique exclusive du ski pour tous à la randonnée, à l'initiative de Maurice Prado, et a pris en 2005 la dénomination de **GROUPE SPORTIF AGENAIS**.

Cette nouvelle pratique s'est accompagnée de sorties raquettes à neige, de la marche nordique, de sorties vélo, de la Rando douce et de la Rando Santé et Bien-être, notamment.

En plus des diverses sorties hebdomadaires, des sorties exceptionnelles de plusieurs jours, plusieurs fois dans le courant de l'année, emmènent les participants vers des destinations en métropole et parfois plus loin et même sur d'autres continents (Québec, Ile de la Réunion, notamment).

La toute dernière "invention" a été l'organisation d'une première "multirando" interclubs, randonnée, marche nordique, VTT, sur la commune de Bajamont le 11 septembre



Si la fête est belle, c'est qu'elle a été bien préparée.



dernier, qui a rencontré un franc succès.

Ce jour anniversaire du 15 octobre, la grande randonnée du samedi a été remplacée par un rallye touristique au départ de la Salle François Mitterrand à Boé.

En fin d'après-midi, chaque équipe a rendu ses réponses aux énigmes, sévèrement examinées par la Présidente.

En soirée, les adhérents, nouveaux et anciens, se sont retrouvés dans la salle polyvalente de la commune de Boé, d'abord pour apprécier les panneaux d'affichage des photos et articles retraçant l'histoire du GSA, applaudir les lauréats du rallye et, enfin, assister à un joyeux dîner-spectacle offert par le club et animé par la troupe « ARTS FÉES » d'Astaffort.

Le GSA, qui revendique 150 adhérents à ce jour, souhaite continuer à progresser dans les nouvelles pratiques qui se rattachent à la randonnée, notamment les activités "santé".

Et rendez-vous tous les jeudis de 18h à 20h à son siège au 21 rue Courteline.



Serge