



## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

J'ai le plaisir de vous adresser cette nouvelle Gazette qui reprend les moments forts de ces derniers mois.

Je tiens à remercier chacun d'entre vous pour votre présence, votre soutien et votre engagement continu envers notre club.

Grâce à votre pratique de la randonnée ou de la marche nordique, vous avez pu vivre des moments inoubliables, sportifs et amicaux, et créer des liens forts au sein du GSA.

La randonnée et la marche nordique sont un excellent moyen de rester en forme, de se ressourcer et de se déconnecter du stress quotidien. Elles offrent une pause bienvenue dans nos vies souvent trépidantes.

Les paysages traversés durant nos sorties nous permettent de prendre le temps d'admirer la beauté qui nous entoure et de retrouver un lien profond avec la nature qui mérite d'être préservée.

Nous continuerons à proposer une variété de randonnées adaptées à tous les niveaux, afin que chacun puisse trouver son bonheur et relever de nouveaux défis à sa mesure.

Enfin, je voudrais remercier chaleureusement notre équipe de bénévoles, sans qui notre club ne pourrait exister. Leur passion, leur temps et leurs compétences sont essentiels pour assurer le bon fonctionnement de nos activités. Je vous encourage tous à vous impliquer davantage et à partager vos idées pour continuer à faire évoluer notre club.

*Marie-Claire*

DATES A RETENIR

FETE DU CLUB le dimanche 2 juillet à MONTESQUIEU

MULTI RANDO le dimanche 10 septembre à BAJAMONT

## LA VALLÉE DU CÉLÉ DANS LE LOT 6-8 OCTOBRE 2022

Nous étions 15 randonneurs partis sur les chemins de la vallée du Célé.



Le Célé est une rivière qui naît dans le Massif Central et se jette dans le Lot au niveau de la commune de Bouzies.

Nous logions en demi-pension au gîte communal d'Espagnac-Ste-Eulalie, petit village situé à 17 km de Figeac.



Le groupe a rayonné pendant ces 3 jours autour de Marcilhac-sur-Célé, d'Espagnac-Ste-Eulalie et Sauliac, à la découverte, du **causse du Quercy**, le plus petit des causses, et sa



végétation méditerranéenne, mais aussi, la particularité de ce lieu, ses grandes falaises et, proche des villages d'aujourd'hui, des vestiges de châteaux et maisons accrochés

à la falaise qui jadis constituaient le lieu de vie des habitants. Nous avons aussi bien profité de beaux points de vue sur la vallée.



Nous avons pu faire un peu de culturel, un soir après le pot de fin de rando. Un érudit du village d'Espagnac nous a fait l'historique du village, de son prieuré, de l'église et des richesses culturelles qu'elle contient. Tout un patrimoine bien dégradé, malheureusement en manque de restauration par absence de moyens financiers ce qui est bien dommage.

Sur le chemin du retour, nous nous sommes arrêtés pour



la visite d'un « musée », le **Via Ferraila**.



Il nous avait été conseillé pour son originalité par un membre du club. Au niveau de l'originalité nous n'avons pas été

décus, nous nous sommes retrouvés dans un bric à brac de sculptures hétéroclites, en ferraille, conçues selon l'imagination du moment de l'artiste... à l'heure du recyclage.

*Michelle P.*

## SORTIE CULTURELLE 3 DÉCEMBRE 2022



Ambrus, les propriétaires étant cloués au fond de leur lit.

Mais qu'à cela ne tienne, une alternative a été trouvée pour occuper notre après midi.

C'est avec un ciel un peu bas, le matin, que s'est déroulée notre sortie culturelle du 3 décembre 2022.

Tout d'abord au nord, à [Montpouillan](#),



découverte de la fabrication de la [Spiruline](#) et de la serre aux [orchidées](#).

Nous avons appris que certaines orchidées pouvaient résister à des températures négatives donc pas de chaleur torride sous la serre....de même sous la serre de la spiruline



qui est en hibernation !! Heureusement que nous étions bien emmitoufflés !!



Après quelques achats de « l'or vert » grâce auquel nous devrions bénéficier d'une santé de fer, nous sommes allés à [Casteljaloux](#)

nous réchauffer au restaurant où nous attendait pour commencer un petit apéro suivi de mets délicieux et d'un café.

Pour l'après-midi, modification du programme initial : pas de visite à la distillerie à

Nous avons donc pris la direction de la galerie d'Art « GAAMA » à [Barbaste](#), où 15 artistes exposaient leurs œuvres dans un cadre lumineux : peintures, photos, travail du bois, du fer, de la céramique. Toutes aussi originales, p o é t i q u e s , imaginatives les unes que les autres.



Et pour rester dans l'artistique, direction [Vianne](#) où le [souffleur de verre](#)



Dino nous a donné une démonstration de son art, vase, petit cheval... dans une ambiance chaude et attentive.

Pour clôturer la journée dans la tradition du club nous nous sommes tous retrouvés autour d'un pot dans un café du coin.

*Micheline*



# LA GALETTE MAISON DU CLUB 5 JANVIER 2023

## LES ROIS ET REINES DE LA SOIRÉE

Après deux ans de disette  
Voici le retour de la galette  
Et des photos pour la gazette.  
C'était vraiment chouette .....  
de retrouver les amis



Après le discours de la Présidente, nous  
avons partagé la galette et couronné  
quelques rois et reines.



Merci à Marie-Claude D qui a encore  
démonstré ses talents avec ses fabuleuses  
frangipanes qui n'ont plus de secret pour  
elle.

*Jo*

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 20 JANVIER 2023



Il faut remonter à près d'une dizaine d'années pour retrouver un nombre aussi important d'adhérents présents à ce moment important d'une association.

Le GSA est toujours très actif et propose différentes activités, sportives, bien sûr, mais aussi culturelles, et toujours des moments conviviaux avec les repas au sein du club

### Extrait du Compte-rendu

Notre AG 2023 s'est tenue «Chez Sandrine» à St-Jean-de-Thurac, à partir de 18 h. Le quorum de 25% des adhérents étant largement atteint, les membres du Comité ont présenté rapport moral et bilan financier.

#### RAPPORT MORAL DE LA PRÉSIDENTE (M-Claire Borie)

Effectif à peu près stable depuis plusieurs années, si ce n'est l'année 2021 où la COVID avait fait chuter le nombre d'adhérents.

En 2022, la publication de nos randos sur MAXI LOISIRS nous a amené quelques licenciés de plus. (...)

#### BILAN FINANCIER (M-Claude Delpéch)

Il fait apparaître un résultat positif de 1.192 €.

La multi-rando à Bajamont a partiellement financé la soirée des 90 ans du club qui a donc coûté au final 3.225 € au club. La participation du GSA à deux journées de la Caravane du Sport a permis de recevoir une aide du département de 400 euros.

Les animateurs sont des bénévoles et engagent des frais. Ces frais (5.711 € déclarés pour cet exercice) sont abandonnés au profit du club en contrepartie d'une réduction d'impôts. Ils ne seraient pas supportables pour le club s'il devait les prendre en charge. (...)

Les Vérificatrices des comptes (Nicole Bertolin, Nadine Flages) ont confirmé leur approbation sur la tenue des comptes et les chiffres présentés. L'assemblée a donc donné son quitus.

#### RAPPORT DU SECRÉTARIAT (Alain Lavayssière)

L'activité RANDO SANTÉ (12,14 % du nombre total d'adhérents) a permis de maintenir les adhésions relatives à cette activité et a même enregistré une légère progression sur l'exercice précédent. L'activité RANDO 57,88 % se maintient au même niveau que l'exercice précédent. L'activité MARCHE NORDIQUE, 21,43 % perd 4 adhérents. (...)

A tour de rôle, les responsables des sections ont fait le bilan de leur l'activité et présenté un aperçu des actions à venir, de même que les commissions Balisage, Animations, Culture et Communication, sans oublier les remerciements pour ceux qui leur apportent un appui sûr. (...)

Dominique Duperrey-Barbier, représentante du CDRP47, a félicité le club pour son dynamisme et sa bonne organisation et donné quelques informations notamment sur la formation des animateurs. (...)

Puis on est enfin passé aux choses sérieuses : sympathique apéro et bon repas, pour ça aussi, le GSA est au top.

(d'après le compte-rendu rédigé par Alain L.)

## RAQUETTES AX-LES-THERMES 2-4 FÉVRIER 2023

Ce jeudi 2 février, on démarre de **Montaillou**, directement avec les raquettes aux pieds, la neige est là, le soleil aussi... c'est de bon augure pour notre séjour...



Une mise en jambe à plat jusqu'au village de Montaillou, et on attaque la montée vers le **col du Teil**. Une halte s'impose un peu avant le col car les estomacs réclament, nous trouvons un endroit au soleil, mais,



c'est bien emmitoufflé qu'on pique nique car un petit vent froid nous titille !

Après avoir apprécié les crêpes, le groupe repart jusqu'au col où la magnifique vue sur les crêtes justifie nos efforts.

Puis c'est la descente dans la forêt. La neige s'est réchauffée et colle aux raquettes, rendant plus difficile la progression et

suscitant parfois quelques chutes... Certains, fatigués peut-être, voient même un ange dans la neige !!



Retour enfin aux voitures et découverte de l'hébergement où, autour d'un pot et dans une joyeuse ambiance, c'est la répartition des chambres : « Eglan-



tine », « marmotte » et autre « chevreuil »



trouvent leurs habitants respectifs qui s'empressent d'aller faire honneur à la tartiflette...la montagne, ça creuse !

Le lendemain, vendredi 3 février, nous partons du **col du Teil** à l'endroit où nous sommes passés hier. La jolie petite station avec ses chalets en bois ouvre aujourd'hui



ses pistes aux rares skieurs. Mais nous la quittons rapidement pour monter et

progresser sur les crêtes. Le paysage est magnifique : une vue à 360° sur les montagnes alentour... Nos raquettes nous portent vers le [roc de Quercourt](#), dans la neige d'une blancheur immaculée, seules les traces d'animaux sont visibles, et parfois difficiles à identifier, comme celles d'un lynx (merci google !).

Pique nique au soleil devant le panorama : «elle est pas belle la vie ?»...



Et on repart vers le [roc de la Taillade](#), cheminant tantôt dans les sapins tantôt sur



les hauteurs avec les villages de [Camurac](#) et de [Montaillou](#) en vue. Notre itinéraire nous fait repasser par un morceau du chemin d'hier et surprise, l'ange est



toujours là !!

Enfin c'est la remontée jusqu'au col où nous attendent les voitures, ça grimpe...et

la fatigue se fait sentir... une des raquettes d'Yves jette l'éponge, heureusement juste à l'arrivée... (et ma foi, certains qui en ont plein les pattes, sont prêts à lui donner les leurs demain, quitte à rester au village !!)

Après avoir fait travailler nos jambes, se sont nos zygomatiques qui sont sollicités : le vin chaud servi à volonté n'y est pas pour rien ! Que de rires ! (Et ça continue toute la soirée...)

Les Mc Gyver ont pourtant bien travaillé dans la soirée : les raquettes d'Yves sont rafistolées et c'est la troupe au complet qui repart ce samedi. On chausse



au village de [Prades](#) et nous entamons la longue montée dans la forêt vers le [col de](#)



[la Gardie](#).

En haut, c'est encore une superbe vue sur les montagnes avec toujours le ciel bleu et

le soleil qui nous réchauffe un peu. Mais juste le temps de quelques photos et on ne

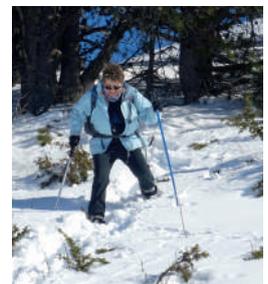


s'éternise pas car le vent n'est pas vraiment chaud ! Dommage, on aurait été bien, là, pour la pause pique-nique !... Nous descendons un peu pour trouver sous les

sapins un endroit plus propice et, à peine les sacs posés, les raquettes déchaussées, c'est le tire bouchon qui entre en action !! Il faut dire qu'après cette grimpette, on a besoin de reprendre des forces !

Puis c'est le retour, on descend progressivement vers le village pour finir la journée autour du pot de l'amitié, avant de reprendre la route vers Agen, la tête pleine d'images de montagnes enneigées...

*Gisèle*



# RAQUETTES CAUTERETS 7-9 MARS 2023

Pour cette première journée, après le repas au gîte où nous retrouvons Brigitte notre hôtesse, nous nous rendons au point de départ de la rando : [la Ferme Basque](#). Là nous chaussons les raquettes pour suivre le [gave d'Ilhéou](#).



La neige est au rendez-vous, rendant les paysages magnifiques même si ce n'est pas le grand soleil.

Le retour se faisant de l'autre côté du gave, il a fallu le traverser, de façon aléatoire il faut bien le dire !! Mais tout le monde est passé... Au fur et à mesure que nous progressions, le temps s'est couvert avec un crachin qui a petit à petit viré à la pluie et nous a obligés à sortir les capes de pluie.

Retour à la Ferme Basque et au gîte où après une bonne douche, le traditionnel apéro puis le repas préparé par Michèle, Marie Claire et Brigitte, ont permis aux organismes de récupérer.

La deuxième journée, nous partons du

[Pont d'Espagne](#). Le démarrage se fait avec les raquettes sur les sacs car la neige est tassée, mais au bout d'un moment il nous faut les chausser car la progression est moins aisée. Nous cheminons dans la [vallée du](#)



[Marcadieu](#), pendant longtemps, presque sur du plat puis progressivement la pente s'infléchit et finit bien raide pour arriver au refuge.



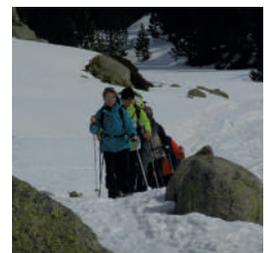
Ça fait un bon bout de temps qu'on est partis, on a faim et on est

fatigués !!!!

Les visages s'éclairent quand on voit le bâtiment neuf, nouvelle version des refuges de montagnes, avec tout le confort et une capacité de couchage bien supérieure à celle d'avant. Et nous sommes bien récompensés, François nous a gâtés avec le vin chaud à l'apéro, les crêpes au chocolat au dessert et le patcharan pour finir, ajouté aux rochers coco de Marie-Claire. C'est remontés comme des pendules que nous sommes repartis !!



Si ce matin le soleil était là, tempérant un peu le vent froid qui soufflait parfois très fort, cet après midi, ça a changé. A peine partis, nous avons sorti capes et anoraks et nous avons fait tout le retour sous la pluie! Epuisés et l'impression de ne jamais arriver, contents de retrouver



les voitures !... Ça nous a semblé long ! Semblé ?? pas seulement, c'était long, car au lieu de faire les 14 km prévus avec 390 m de dénivelé, on a fait 18 km et 600 m de dénivelé !!

Nous avons d'autant mieux apprécié l'apéro et le repas, bien mérités !!! Donc c'est fatigués mais contents



d'avoir marché si longtemps que nous sommes allés nous coucher sans demander notre reste !!

Pour ce dernier jour, nous repar-

tons du Pont d'Espagne, les raquettes aux pieds, nous entamons la montée d'entrée, dans le bois, suivant le GR 10 jusqu'au lac de Gaube.

Belle grimpette surtout au début, puis arrivés au lac, qui est entièrement gelé, le vent est violent et froid, malgré le soleil il faut se couvrir !

Nous contournons le lac et le longeons



pour monter jusqu'à la cabane de Pinet où on ne s'attarde pas longtemps car ça souffle fort là aussi.

Nous redescendons au lac et trouvons un endroit un peu à l'abri des bourrasques pour le pique-nique, au soleil, c'est agréable...

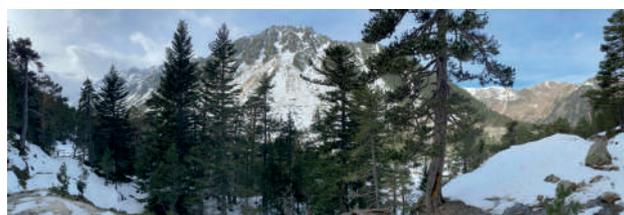
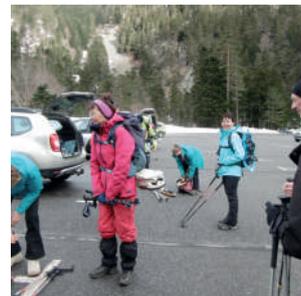
Et c'est le retour par le même chemin, le temps se couvre, on arrive aux voitures



juste quand la pluie commence à tomber !! Ouf !!

Retour au gîte pour récupérer nos affaires, prendre un dernier pot avec le soleil qui est là, dire au revoir à Brigitte, et nous repartons sur Agen.

*Gisèle*



# NORDIC-TONIC 29 MARS 2023



J-1 : poser les panneaux, aider l'eau à s'écouler



Échauffement



Etirements, séance de découverte



Tous les bénévoles (CDRP, GV Bézis et GSA)



Les bénévoles du GSA

Belle réussite de l'édition annuelle de la Nordic-Tonic 2023

Pour la première fois à Pont-Du-Casse, par une matinée rythmée par les traditionnelles giboulées de Mars

Co-organisation assurée par deux clubs agenais dont le GSA

Un grand bravo aux 50 bénévoles mobilisés pour l'occasion, dont 13 GSA.

Merci aussi aux 7 nordiques du club ayant accepté un poste de bénévole au détriment de leur activité sportive.

Belle participation avec 130 marcheurs, dont 7 GSA.

Jo

# LAMONTJOIE

## 9 AVRIL 2023



C'est par un matin ensoleillé que 22 courageux se sont lancés pour une randonnée de

18 kms autour de Lamontjoie. Lamontjoie est une bastide du XIII<sup>e</sup> siècle, créée par Philippe Le Bel avec la place et ses couverts et l'église gothique languedocienne du XIII<sup>e</sup> siècle où se trouve un retable baroque classé aux Monuments Historiques que, malheureusement, nous n'avons pas pu admirer.



Après quelques minutes, nous passons un gué sur une pierre surélevée. Nous montons au milieu d'un champ

jusqu'au [calvaire de la Gleysasse](#) qui nous offre un joli point de vue.

Nous poursuivons sur un chemin de crête herbeux. Plus loin nous pouvons admirer de magnifiques pigeonniers. Nous nous engageons dans un chemin couvert,



traversons un long plateau dégagé au milieu d'un champ avant d'arriver au Bois de la Ville. Un peu fatigués nous décidons de pique-niquer au pied du [lac de Lambronne](#). Certains choisissent le soleil,

d'autres préfèrent l'ombrage.

Qui dit pique-nique au GSA n'est pas au bout de ses découvertes. Tout effort mérite réconfort. Un petit coup de rosé



pour accompagner quelques charcuteries, une salade de légumes, un petit coup de rouge pour le fromage, ça ne se refuse pas, et quelques lampées de liqueur de prune pour accompagner les gâteaux.

Nous voici ragailardis pour reprendre notre randonnée. Par une piste goudronnée, puis des chemins herbeux, la traversée d'un champ, puis une route montante et sinueuse nous arrivons à [Saint-Vincent-](#)



[de-Lamontjoie](#) qui se singularise par son clocher séparé de l'église.

Nous nous régalons devant les nombreux panoramas sur Montagnac-sur-Auvignon, Moncaut et Laplume. Le temps est clair et nous pouvons apercevoir les Pyrénées ce qui, paraît-il, n'est pas un bon signe pour les jours à venir...

Après ces nombreux kilomètres dans une ambiance conviviale où les langues ont travaillé autant que les jambes nous

rejoignons les voitures pour une dernière visite ....

Et celle-ci ré-serve quelques surprises pour nos délicats palais



Nous partons pour visiter la distillerie FaivreJMagine qui propose Whisky, Vodka, Gin, Eau de Vie, Liqueurs...



Personne ne manque à l'appel pour suivre les explications sur l'étroite collaboration de Nathalie et Pierre Faivre avec

l'agriculture locale pour récolter l'orge



et obtenir le malt après trempage et fumage. Ce malt qui, après distillation, donnera une

belle eau de vie qui servira de base aux différentes spécialités dont nous testerons les saveurs..sans excès...

Ainsi se termine cette randonnée qui a su allier aux plaisirs de marcher, d'observer la nature et ses beautés, la découverte de quelques uns des trésors artisanaux de notre département..



*Micheline*



Ce 23 mai, 5+1 randonneuses, après en départ en demi-teintes, ont rencontré un chaud soleil à Pont-du-Casse pour la rando Bien-Être et Santé.



# SAINT-SARDOS RANDO ENFANTS 15 AVRIL 2023

15 avril 2023, première rando enfants de l'année. Très beau temps sur les hauteurs de Saint-Sardos.

Alors que les «grands», partaient pour leur grande rando, Marie-Claire délivrait une petite leçon d'histoire de France sur les débuts de la guerre de cent ans à une équipe

de huit complices prêts à arpenter pendant trois heures ces magnifiques coteaux.

Selon les règles habituelles de la chasse au trésor, ils ont répondu à diverses énigmes, joué dans les



bois de noisetiers, soufflé dans les fleurs et parachutes de pissenlit....

jusqu'à tomber sur une mystérieuse épée impossible à retirer de son tronc, celle de Roland ? du Roi Arthur ? On n'a pas vraiment su ...



Enfin, on découvre le fichu coffre aux trésors caché dans un bosquet aux abords du village.

Récompense : plein de chocolat et de jeux.

Une super après midi clôturée par un goûter réparateur. Merci pour cette belle organisation qui a ravi petits et grands.

Annie



POUR CE N° ENCORE, UN  
GRAND MERCI AUX RÉDACTRICES  
ET RÉDACTEURS ET AUX  
PHOTOGRAPHES