



## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

L'hiver est terminé avec son lot de journées de pluie qui ne donnaient pas toujours envie de mettre le nez dehors.

Les terrains étant détrempés et les chemins de randonnée parfois impraticables, les circuits durant l'hiver ont été modifiés pour permettre néanmoins aux plus courageux de se retrouver lors des activités proposées. Heureusement, le beau temps était au rendez-vous pour les sorties de quelques jours, si ce n'est lors de la sortie culturelle.

Mais parfois, il faut se faire violence car l'activité physique est indispensable à la santé de tous.

Le printemps est là et donc, nous allons vers les beaux jours....

Alors, n'hésitez plus à reprendre une activité physique, pour maintenir la forme, rigoler, créer des liens....

Outre les sorties hebdomadaires, de nombreuses sorties de quelques jours sont au programme.

Venez également au club le jeudi soir pour partager un bon moment autour d'un verre, d'un repas.

Allez sur le site du club <http://gsarandonnees.free.fr/index.html> pour consulter les calendriers des diverses activités proposées.

En conclusion, continuons à nous maintenir en forme, à découvrir la campagne lot-et-garonnaise et les régions plus éloignées, à vivre des moments forts, au grand air ou dans le local du club.

Le GSA est un club convivial mais c'est l'affaire de tous.

Merci beaucoup à notre équipe de bénévoles qui donne sans compter. Sans eux mais aussi, sans vous, le GSA n'existerait pas.

Marie-Claire

Parmi les randos de ce printemps : Layrac, Mongaillard, Pleichac, Monpezat, St-Sardos



Dates à retenir :  
Fête du Club - dimanche 30 juin Laparade  
Multirando à Bajamont - dimanche 8 septembre 2024

Dans ce n° :  
Multi-rando - Sept 2023  
Minerves - Sept 2023  
Flow-vélo - oct 2023  
Bordeaux - déc 2023

Prades - fév. 2024  
AG de club - fév. 2024  
Les Angles - mars 2024

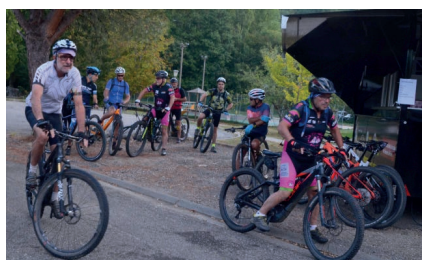


# MULTIRANDO BAJAMONT

## 10 SEPTEMBRE 2023



La deuxième édition de la multi-rando du GSA a été une réussite, tant par la météo que par le nombre de



participants.

En 2022, 330 marcheurs ou vététistes avaient participé à notre première.



Cette année, 430 participants (240 marcheurs et 190 vététistes) ont emprunté les circuits balisés la veille par les équipes du GSA :

 **3 circuits** de 8, 11 et 15 km

pour les randonneurs ou marcheurs nordiques

 **3 circuits** de 23, 33 et 41 km pour les vététistes.

Tout le long des circuits, des points de ravitaillement proposaient boissons et en-cas.

Les parcours vététistes étaient très physiques et aussi parfois assez techniques et les participants ont réclamé beaucoup d'eau aux ravitaillements. Heureusement les personnes tenant les stands ont fait leur possible pour qu'ils puissent remplir leur



gourde et poursuivre leur route.

A l'arrivée, un moment convivial avec en cas et une boisson offerte.

Merci à tous les bénévoles qui ont fait que cette journée soit une réussite.



Marie-Claire



## SÉJOUR MINERVOIS 16-18 SEPTEMBRE 2023

Très motivé ce samedi, le groupe n'hésite pas à se lever tôt pour être à [Olargues](#), départ de la rando à 10h. Pourtant pour ce premier

jour il faut sortir les capes de pluie. Tout se passe bien sauf pour Philippe qui a un malaise dans la montée ; victime d'une hypoglycémie, il redescend à la voiture avec Colette et Max.



La petite bruine du début se transformant en pluie battante, nous sommes contents de trouver l'auvent d'une cabane que son propriétaire nous a autorisés à occuper... On se serre comme on



peut autour d'une vieille moto pour sortir nos piques-niques... Là, on se retrouve au complet car nos trois amis nous ont rejoints en voiture, Philippe ayant récupéré des couleurs et de l'énergie.

Le temps ne s'améliorant pas, Christian propose que les chauffeurs partent chercher les voitures dans celle de Philippe pour nous récupérer un peu plus loin sur la piste : proposition acceptée à l'unanimité ! 11 km au lieu des 16 prévus, certes, mais un dénivelé de 650 m quand même, pour une première journée ça nous va...

S'en suit la visite de [Olargues](#), l'installation dans les mobil-homes, et c'est déjà l'heure de l'apéro, avant d'aller dîner au restaurant du camping dans une ambiance chaleureuse (n'est ce pas Micheline ?)



Le dimanche, nous partons du parking de [Minerves](#) sous un ciel couvert mais sans pluie, et cheminons sur le plateau en haut des [gorges de la Cesse](#). Ce n'est pas une blague... nous passons à côté des [dolmens de Bruneau](#) puis du Lac (ça ne vaut pas Carnac,

mais bon...). On descend dans la [gorge de Briand](#) et pique-niquons une fois en bas. Sacrilège ! On a oublié le vin... chose rare au GSA ! mais la bonne humeur des convives est intacte et l'ambiance joyeuse.

C'est bien revigorés que nous repartons et suivons le cours du [Briand](#) pratiquement à sec, avant d'atteindre le [pont de Daniel](#) et de le traverser pour remonter de l'autre côté.





Nous nous retrouvons sur le plateau à nouveau et cheminons jusqu'à Minerves. Ce village mérite son classement de "plus beau village de France" avec son pont naturel : la rivière a creusé un tunnel sous le rocher sur plus de 100 m et, comme elle est à sec, nous pouvons suivre son lit de sable et de galets dans le noir, jusqu'à l'autre côté, c'est très particulier... Nous prenons



plaisir à déambuler dans ces ruelles pittoresques à la recherche d'un bar pour le traditionnel pot avant de rentrer au camping.

Apéro amélioré ce soir car c'est l'anniversaire de Gilbert et de Brigitte. Le rougail-saucisse pimenté servi au dîner (aïe Micheline !!),



clôture bien cette journée après les 17 km de marche et 600 m de dénivelé.

Lundi, dernier jour déjà... Il faut nettoyer et vider les mobil-homes : on est tous au ménage... Le moral au beau fixe comme la



météo. Nous allons à [La Caunette](#), départ de notre rando. aujourd'hui sur le [causse de Coupiat](#).

Une belle montée dans les vignes sous le soleil, pas de vent, on a déjà très chaud et il n'y a pas d'ombre. Quelques arrêts s'imposent pour goûter le raisin mûr à point...

Arrivée sur le plateau avec une vue magnifique. Le groupe marche d'un bon pas jusqu'au moment où les estomacs se font sentir. Nous



nous arrêtons dans un endroit ombragé pour, cette fois-ci, déboucher rosé et rouge. Le retour au parking semble long car nous sommes fatigués et avons chaud. Enfin arrivés aux voitures, nous pouvons nous désaltérer sur la route du retour. Tout le monde est content de sa journée : 17 km au lieu des 15 prévus aujourd'hui, et 600 m de dénivelé, c'est pas mal...

Un grand merci à Christian qui nous a fait découvrir une belle région et nous a guidés sur les chemins malgré sa douleur au pied.

*Gisèle*





## SUR LA ROUTE DE LA FLOW VÉLO 6-8 OCTOBRE 2023

Voilà, il est déjà venu le temps de repartir, pour notre 2ème parcours sur la route de la Flow Vélo. Pour rappel, nous abordions la 2ème partie du circuit, ANGOULÈME (16) - SAINTES (17).



En 2022 nous devions couvrir THIVIERS (24) - ANGOULÈME (16), mais une forte pluie nous avait contraints d'arrêter à LA TOUVRE, environ 15 km avant ANGOULÈME. C'est donc de là que nous repartons cette année. Nous ne trichons pas au GSA !



Le vendredi, au petit matin, départ des 3 minibus et 2 remorques, 14 vélos sur une, 8 sur l'autre, eh oui !!! le groupe comprenait 22 pédaleurs et 3 chauffeurs-suiveurs prêts

à nous porter secours en cas de besoin, et éventuellement coursiers à la demande.

En cours de route, petite halte pour vérifier sur les remorques que les vélos étaient bien arrimés...et aussi prendre un en-cas car le petit déjeuner était loin.

Le déroulement s'est établi sur trois étapes : de LA TOUVRE à CHATEAUNEUF-SUR-CHARENTE, de CHATEAUNEUF-SUR-CHARENTE à COGNAC ; de COGNAC à SAINTES.



C'est donc un groupe de 22 qui a cheminé durant trois jours le long de la Charente, paysages de verdure, de quiétude, de petits ports de plaisance, au gré de villages bien



tranquilles ; nous avons trouvé les vignes en milieu de parcours dans le secteur JARNAC et



COGNAC), pour finir, en nous approchant de SAINTES, par les bocages avec leurs vaches qui nous regardaient tranquillement passer.

Sur notre chemin nous avons mis pied à terre dans plusieurs villages, pour se reposer,



voir leurs églises (un peu trop souvent pour certains), leur abbaye et autres visites comme à LES TROIS PALIS et sa chocolaterie que nous n'avons pas manqué d'explorer.

SAINT-SIMEUX (carte postale de la

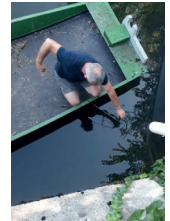






Charente) et ses essacs, constructions sur une digue qui permettaient aux anguilles de remonter la rivière. Ces Essacs sont entretenus par les membres d'une association, dont un des membres nous en a fait l'historique. Non, non, il n'est pas en

train de nous faire une démonstration de pêche d'anguilles mais il a dû s'improviser "pêcheur de lunettes", celles d'une cycliste GSA, sûrement un peu fatiguée ... nous étions en fin de journée ...



Il y a aussi eu SAINT-SIMON, ancien village de gabarriers, nous y étions attendus pour la visite de son musée par le maire du village qui avait bien remarqué le plus costaud du groupe pour donner le rythme pour pagayer....

En abordant JARNAC et COGNAC, nous avons pu voir ça et là, de grosses demeures et des châteaux aux noms prestigieux comme COURVOISIER, GRAND MARNIER. Evidemment ces deux villes ont fait l'objet de nos arrêts, notamment la vieille ville de COGNAC et son magnifique jardin municipal.

Le dernier jour, le pique-nique a eu



lieu à CHANIER, village possédant un bac à chaîne, que nous avons pris pour traverser le fleuve, aller et retour.

Mais une sieste était la bienvenue pour certains en attendant de reprendre le bac puisqu'il nous restait encore quelques kilomètres pour atteindre la dernière ville de notre périple, SAINTES.

SAINTES, ville au cœur de la SAINTONGE, traversée par la CHARENTE, est connue pour son passé gallo-romain. Nous avons pu voir quelques vestiges.

La fatigue étant là, (nous avons même une éclopée suite à une chute, pas glorieuse, donc je ne citerai pas de nom) le groupe ne s'est pas attardé sur la visite de SAINTES.

Nous pensions aussi aux kilomètres du retour mais







nous n'avons toutefois pas occulté le pot de fin d'étape.

Sur ces 3 jours, environ 135 km ont été parcourus soit des étapes de 45 km, toujours dans une bonne humeur ambiante. Nos 2 nuitées se sont passées à l'hôtel IBIS BUDGET de CHATEAUBERNARD, à environ 5 km de COGNAC, ce qui a demandé plusieurs chargements et déchargements de vélos. Là aussi, nous avions des pros.

\*\*\*A 2024 \*\*

Michelle P.





## AUTOUR DE TALIVES - 17 OCTOBRE 2023



## SOIRÉE GALANTINE À COURTELINE - 23 NOVEMBRE 2023

Au programme de ce repas à thème du GSA : Galantine de Poule

Pour cela, les “petites mains” étaient au turbin dès la veille pour éplucher les légumes servant au bouillon, préparer la farce, désosser les poules, les garnir de farce et les recoudre.... Ne croyez pas qu’il n’y avait que des cuisinières. Et non un homme a bien prêté main forte, et on ne donnera pas de nom.

Le jeudi après-midi, le travail n’était pas terminé : Cuisson des poules, préparation de la sauce d’accompagnement et surtout du dessert : gâteaux aux poires, frangipane et noix. Et voilà le



résultat.....

Tous les participants ont apprécié le repas et félicité les “petites mains”.

Marie-Claire



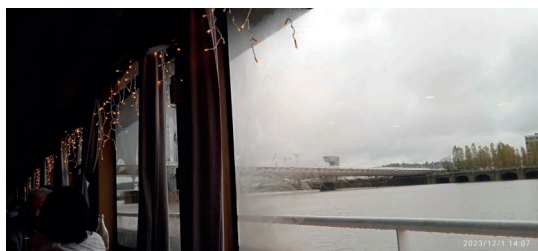
## SORTIE CULTURELLE BORDEAUX 1ER DÉCEMBRE 2023

A bien y réfléchir, cette année 2023, la sortie culturelle a été placée sous le signe de l'eau.



Dès notre départ en minibus vers la capitale régionale, les essuie-glace n'ont cessé de fonctionner à vitesse rapide.

Arrivés à destination et après avoir laissé les véhicules au parking, nous avons subi un déluge de pluie et, malgré les parapluies, les imperméables à capuche, nous sommes parvenus au bateau "Le Sicambre" les pieds, les pantalons et même les pulls trempés.



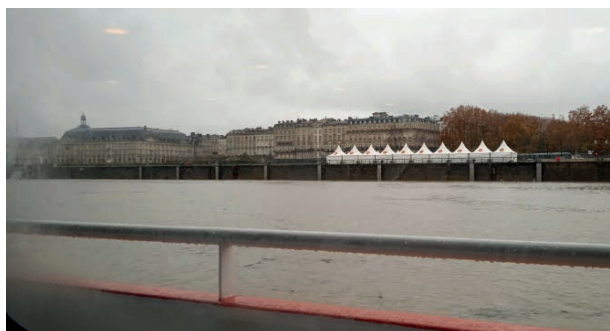
Heureusement la chaleur de l'accueil, le réconfort d'un bon repas nous ont ragaillardis.

Au fil de l'eau nous avons pu admirer la rive droite, puis la rive gauche, la place des Quinconces, la place de la Bourse, la Cité du Vin, le pont Chaban-Delmas, les carrelots.... Enfin pour certains qui ont dégagé trop de buée la vue a été floue..

Ensuite, tout en déambulant, nous nous sommes plongés dans les Bassins de Lumière pour admirer sur les murs, dans l'eau, les reflets des œuvres de Dali et Gaudi....moment magique.

Ce fut une journée bien arrosée !!

*Micheline*





## PRADES 3-5 FÉVRIER 2024 SÉJOUR RAQUETTES !?

Au vu de la météo des dernières semaines et les températures annoncées pour le week-end, inutile d'encombrer les coffres des véhicules avec des raquettes qui ne seront malheureusement pas utiles.

Nous laissons derrière nous, sans regret, le brouillard pour notre destination en Ariège où le soleil nous attend. Une halte à Tarascon pour dégourdir les jambes et prendre un café.... Nous prenons notre temps...



Et oui, le circuit proposé à CAMURAC, dans l'Aude, sera fait plus rapidement et avec moins de difficultés sans les raquettes aux pieds (Environ



12 km et 320 m de dénivelé cumulé) : Départ à 11 heures pour une montée tranquille vers le [Col du Boum de Camurac](#). Arrêt pour le



pique-nique à un endroit dégagé avec des vues magnifiques . Descente raide pour arriver à [Comus](#) (certains se sont demandés comment ils auraient fait avec des raquettes aux pieds...) et ensuite retour à [Camurac](#).



Le deuxième jour, notre destination est le [pic Fourcat](#) (1929 m) : à ne pas confondre avec le mont Fourcat (2000 m). Et oui, sans neige, rien ne nous arrête : plus de 650 m de dénivelé cumulé.

Oui, mais l'arrivée et le pique-nique avec la vue sur la chaîne des Pyrénées, sous le soleil, valait bien cette grimpe.



Après le repas et une sieste pour certains, descente vers le **col de Marmare**. Oui, oui, la photo n'est pas truquée.... Nous sommes bien en tee-shirt.



En route, nous trouvons une plaque de neige pour faire quelques glissades plus ou moins réussies !!



Le dernier jour, destination **station du Teil** depuis Camurac. Nous cheminons à travers la forêt pour arriver au **Pla de l'Homme** puis à la station. Il n'est même pas midi et le temps est splendide. Personne n'a envie de finir trop tôt le séjour. Il est décidé à l'unanimité de continuer l'ascension jusqu'à la table d'orientation pour prendre le pique-nique.



Quel panorama !!!

Et puis.... Une table d'orientation transformée en table de bar pour notre apéro.... Que demander de mieux ?



On fait durer le plaisir ..... les informations météo d'Agen ne nous encouragent pas à prendre le chemin du retour.....



Malheureusement, nous n'avons plus d'hébergement pour le soir et personne n'a envie de dormir à la belle étoile.... Alors, pour clôturer notre séjour, un dernier pot sur la terrasse au bar du village avant de reprendre le chemin du retour.

*Marie-Claire*





## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 9 FÉVRIER 2024

C'est le 9 février 2024 que s'est tenue l'assemblée générale du Groupe Sportif Agenais (G.S.A.), au restaurant "La claie des Vergers" à BRAX, en présence de Jacques GUILLET, Président du C.D.R.P 47 et de Claudine DELILLE, Présidente du C.A.F. d'AGEN.



Comme à l'accoutumée, les adhérents furent très nombreux à assister à cette réunion puisque sur 150 sportifs licenciés au GSA, 79 étaient présents.



Le rapport moral de la Présidente introduisit la présentation des rapports :

- **D'activité** : la diversité proposée par le GSA toutes les semaines, allant de la marche douce à la marche sportive en débutant pour certains par la marche bien-être et santé, sans oublier la marche nordique et avec elle aussi sa variante "non soutenue", rassemble grand nombre d'adhérents.

Des week-ends de deux/trois jours, alliant le plus souvent randonnées et tourisme, conduisent les adhérents vers des destinations variées, soit des sorties de moyenne montagne soit dans des

régions pittoresques,

Un grand voyage est également organisé tous les ans. En 2024, 27 randonneurs partiront au mois de mai en Irlande où, pendant neuf jours, ils marcheront dans des paysages grandioses.

- **Financier** : la trésorière communique les comptes de l'association qui restent équilibrés, malgré la baisse sensible des subventions allouées. Heureusement, les nombreuses activités organisées (multirando, voyages, repas) permettent à l'association de vivre convenablement mais sans excès. Cela demande beaucoup d'imagination et de forces bénévoles pour limiter une augmentation des cotisations...



- **Divers** : Le GSA exerce aussi une activité de balisage de nos sentiers départementaux,



sous l'égide du Comité Départemental de Randonnée.

Le GSA propose à certains de ses membres bénévoles de suivre une formation d'animateur de randonnée. Ceci permet au club, qui compte un nombre important d'animateurs, de proposer un calendrier riche en sorties nombreuses et variées.

Les animateurs participent aussi à des recyclages réguliers, tant dans la pratique de l'activité qu'ils encadrent que dans les premiers secours.

Le GSA s'est aussi doté d'un magazine semestriel qui assure le lien entre les adhérents, sans oublier son site internet sur lequel sont publiées une multitude d'informations, dont les calendriers hebdomadaires détaillés .

Enfin le GSA, c'est aussi une maison au 21 rue Courteline à AGEN qui permet aux membres de se retrouver tous les jeudis soirs à partir de 18h, pour partager un moment convivial.

Comme d'habitude, après la clôture de cette assemblée générale, tout le monde s'est retrouvé autour d'un apéritif convivial et d'un repas servi par "La Claie des Vergers".



Marie-Claire



---

## SOIRÉE CRÊPES À COURTELINE - 15 FÉVRIER 2024





# RAQUETTES ET SKIS LES ANGLES 29 FÉVRIER - 3 MARS 2024

Cette fois-ci, les raquettes ne sont pas laissées à AGEN, comme pour la sortie en Ariège. La neige est tombée depuis quelques jours dans les Pyrénées Orientales....

Nous arrivons aux Angles aux alentours de midi. Le soleil et la neige sont bien au rendez-vous.

Le pique-nique est pris à proximité du lac de Matemale.

Tout le groupe est prêt à faire des raquettes (et oui, les skieurs ont décidé pour la première journée de se joindre à nous). Nous partons pour faire la boucle de Balcère (boucle de 12 kms). Le chemin est damé par le passage des randonneurs les jours précédents : certains



ont choisi de chausser les raquettes, d'autres préfèrent les porter sur le sac.

Pour cette première journée, pas le temps d'aller prendre un pot. Il faut aller nous installer dans notre gîte et surtout ne pas rater l'heure de l'apéro et la raclette qui nous attend pour le repas.



Il a neigé dans la nuit et cette deuxième journée s'annonce belle. Aussi, les skieurs nous ont lâché : l'appel des pistes a été le plus fort.

Pour les raquetteurs, le Mont Llaret est le point culminant de la journée (2376 m d'altitude).



Nous voilà partis pour une boucle de 15 km et 650 m de dénivelé. Belle rando mais un peu éprouvante pour les genoux de certains dans la descente vers Les Angles.

Un pot réunissant skieurs et randonneurs fait oublié la difficulté de la journée.

Troisième journée : vent violent annoncé pour la journée : les skieurs ont renoncé à



descendre les pistes de ski. La rando de la veille a laissé des traces et des douleurs à certaines qui ont préféré se reposer au gîte.

Nous avons bien senti le vent qui



était annoncé pour la randonnée au lac d'Aude. Personne n'a marché en tee-shirt au vu des températures ressenties et le pique-nique au bord du lac ne

s'est pas éternisé. Malgré tout, la rando était magnifique.

En fin de journée, tout le monde se retrouve dans un bar (même celles restées au gîte) autour d'un vin chaud.....

Un Patrick n'est pas très à l'aise sur ses raquettes et sa démarche ressemble un peu à celle d'un pingouin. D'ailleurs,

nous avons eu droit à une démonstration dans le gîte mais personne ne le reconnaît.

Dernière journée : Il a neigé dans la nuit et la campagne autour du gîte est recouverte d'une belle neige.

Des rafales de vent violent sont encore annoncées pour la journée et une fois encore, les skieurs n'ont pas voulu les braver sur les pistes. Donc, tout le groupe a randonné dans la forêt de Matemale et Formiguères avec les sapins couverts de neige

A la fin du séjour, les participants ont remercié vivement les guides avec les distances et dénivelés précis qui les ont mis en confiance. Ils sont donc prêts à revenir....

Marie-Claire





## ... ET AU COURS DE NOS PETITES ESCAPADES LOCALES



Monflanquin Corconat 18 novembre 2023



Castella  
5 décembre 2023



Gasques  
16 décembre 2023

St-Pierre-de-Clairac  
12 mars 2024

