

**Décembre 2018**

**Marche  
Nordique  
Le grand  
niveau**

**Le GSA aux portes  
de Sarlat**



**Page 11**

**Au sommaire**

\*\*\*\*\*

- Balade dans les Cévennes
- Tournée à St Émilion et...
- Couscous à gogo

**Page 5 à 12**

**Pages 2 et 3**



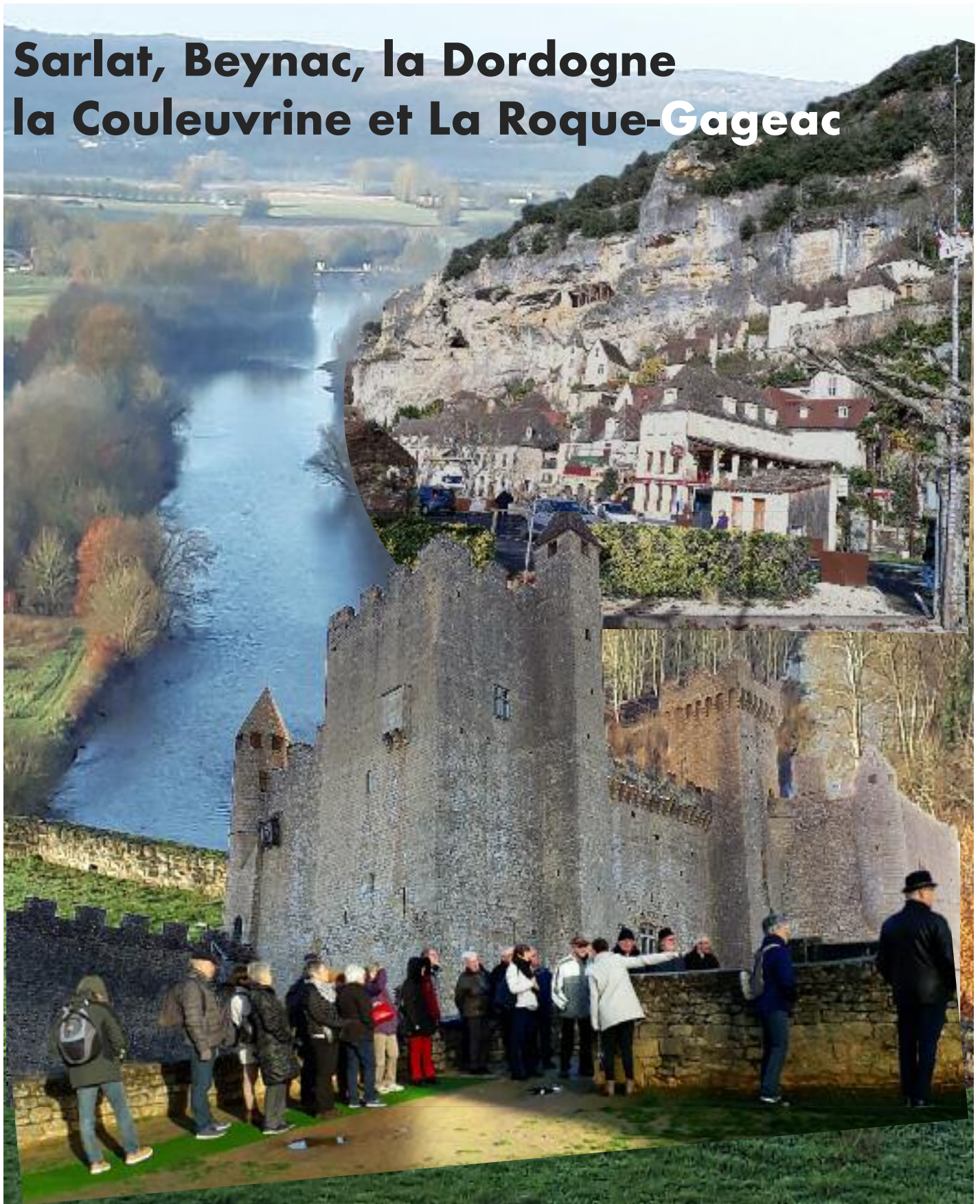
# Des tours, des détours, des escaliers et des armures

Le 8 décembre, Patrick et son autobus nous ont conduits pour une visite guidée de la cité médiévale de Sarlat, étape incontournable pour les amateurs d'architecture. Après un temps libre sur le marché de Noël, nous avons rejoint le restaurant La Couleuvrine pour un déjeuner à la hauteur de la délicatesse de nos papilles.





# Sarlat, Beynac, la Dordogne la Couleuvrine et La Roque-Gageac



L'après-midi fut consacré à la visite de Beynac et Cazenave, et plus particulièrement de sa forteresse, Sur le chemin du retour, une escale dans le petit village de La Roque Gageac nous a promené dans les ruelles médiévales et fait découvrir l'inattendu petit jardin exotique autour de l'église.



# Rando Santé :

**un parcours de velours dans un chemin de fer !**

***Toujours partir  
du pied gauche !***

***Et puis, passer le pont sans soupirer !***



***Surtout ne pas doubler !***

Le décollage de cette nouvelle activité est laborieux, avec assez peu de nouveaux marcheurs venus de l'extérieur du Club. Toutefois, elle remplit parfaitement son office puisque les effectifs sont alimentés par des membres du club qui connaissent momentanément quelques soucis de santé et pour qui la rando douce du mardi (les Paressés©) est encore un peu trop violente.

En rando santé, il n'y a pas de dénivelé, la distance est réduite (maximum 5km) les arrêts et pauses sont fréquents et permettent d'atteindre dans les bons jours une moyenne de 3km/h.

On peut noter qu' à défaut d'une bonne rééducation des jambes, celle des langues se fait naturellement...



***il n'y a pas  
d'alcool,  
au moins ?***





# Rando Santé :

*Ne pas sauter la barrière !*



*“pas de photos !”*

*Décoiffées par le vent de la course !*



*Les rescapés de retour au camp !*



# COUSCOUS



**Le 22 novembre 2018 fut une soirée qui marqua les papilles : L'extraordinaire Angèle et ses deux assistants (ainsi que quelques petites mains à l'épluchage) nous proposèrent un couscous concocté « comme là-bas », dans des quantités gigantesques qui ont provoqué quelques insomnies digestives !  
Merci Angèle pour ton savoir-faire et ta disponibilité.**



# «Car le bon vin de Saint-Émilion»

19 et 20 octobre 2018

22 membres du GSA ont participé à ce week-end prolongé dans les vignes de St-Emilion. L'organisation sans faille de Marie-Claude a su allier les marches (pas trop difficiles) et les visites culturelles. Ainsi, le groupe fit une étape dans une cave, avec dégustation (c'est ce que nous classons aussi dans les visites culturelles !)



Le vendredi, après un rendez-vous au « Jardin de la Lamproie » à Ste TERRE, nous avons piqué-niqué ensemble avant d'attaquer une petite randonnée de mise en forme.

La fin de l'après-midi fut consacrée à la visite guidée des souterrains de St Emilion, et en particulier de son église mi enterrée dont seul le clocher émerge du sol.

Après une Installation au camping dans les mobil homes et repas au restaurant du camping, une nuit de repos précéda la randonnée de lendemain, 18km dans le vignoble de St Emilion.

La visite d'une cave est quelque chose d'incontournable que nous n'avons pas contournée! Dégustation et achat de caisses de vin ont autant rempli les ventres que les coffres des voitures.

Le dimanche nous conduisit à Castillon la Bataille Rue Camille Pelletan pour une rando de 10 km et 173 m de dénivelé dans des paysages variés. Après un pique-nique, l'après-midi fut consacré à une visite de Castillon puis ce fut le retour sur Agen.

## Le rouge ...et les noirs





# Les Cévennes de tous les sens!

La participation fut faible (13 randonneurs) et on le regrette pour ceux qui ne sont pas venus car les paysages des Cévennes allient charme, douceur, plénitude, et pénètrent ceux qui les parcouraient d'un sentiment de bien-être et de sérénité. Séjour d'un grand agrément, le nombre restreint de participants ayant favorisé la cohésion du groupe.

## La faune



Le dimanche nous amena au Grand Altier. Adossé à la montagne du Goulet, Altier, à l'automne, devient la palette du peintre.

- Lundi: Gorges de la Borne et Crêtes de Pézouillouses Au plus profond de l'Ardèche, à la frontière des Cévennes, les Gorges de la Borne sont la démonstration de la nature sauvage du département.

- Le samedi après-midi fut consacré au tour du lac de Villefort, (8 kms - 150 m. dénivelé), véritable mer d'altitude dans un écrin vert, un train qui fend le décor, une chapelle qui veille sur le temps. On pourrait encore y croire et entendre la cloche d'un village englouti.





# Les Cévennes de tous les sens!

– Jeudi : Là-haut, en plein ciel : des images et un vieux chalet, le chalet de l'Aigle.



– Mardi : La Garde Guérin et les gorges de Chassezac Sur ce plateau d'élevage où les villages sont nichés dans la pierre, on découvre ce qui était jadis un carrefour médiéval d'altitude.

– Mercredi : Le bois de Païolive est une des plus étranges curiosités de l'Ardeche. Véritable labyrinthe naturel, il est, depuis la nuit des temps, «habité» d'étranges et inimitables sculptures de blocs calcaires déchiquetés et défiés par l'érosion.



– Vendredi : Une étape du chemin de la Régordane Il est à lui seul un réservoir inépuisable d'émotions, d'engagements, de passions, qualités toujours indispensables aujourd'hui pour entreprendre de nouveaux projets...

## La flore





# Les Cévennes de Guy, pigiste vigilant.



**On ne s'approche pas du bord, là!!**

**De quoi rire !  
Des rocs qui  
se blisent**

**Méditation transcendente**



Sans le dire à la direction générale de La Gazette de Courteline, Guy Morilhat, franc tireur de la presse associative et randonneuse, a fait parvenir à l'atelier de composition et mise en page, quelques unes de ses photos. Il s'est manifestement attardé dans les coulisses de cette scène sportive et il a surpris les compétiteurs des Cévennes aux marges des...marches !!



**Le repos du guerrier**



**On est si bien assis !**



# Marche Nordique

## Compétition et balisage



Première édition marche nordique à Laroque Timbaut le dimanche 11 octobre 2018 organisée par Accro Rando, plusieurs membres du GSA ont participé à cette journée. À droite, Josette attentive aux conseils prodigués par le champion du monde de marche nordique Olivier Capelli.



"Quand les baliseuses du GSA s'attaquent à la nature, rien ne leur résiste ! Tous les gilets jaunes n'étaient pas sur les barrages !

Dur dur le balisage des sentiers ou l'art de jouer du pinceau. Serge Constantin en pleine action



# PAPRESSES© à Hautefage

C'est  
Pentecôte !

Anne, ma sœur Anne...

«Ils ont la carte du GSA ?»

Ce jour-là, 11 /12/2018 les Papressés© ont renoué avec l'esprit qui avait présidé -sous la houlette de Maurice- à la mise en route des randos du mardi : distance moyenne, léger dénivelé et quelques arrêts culturels pour découvrir notre département autrement qu'à travers la boue des chemins...

Ce fut le cas à Hautefage où une exposition de peintures permit de reposer un peu les jambes et de faire travailler l'esprit, sous la bienveillante organisation de Gérard B.