J.L

L'ECHO DES GUIONS

L'HEBDO DES AMIS DES CIMES

paraît les dimanches

70 eme numero - **DIMANCHE 11 AOUT 2013**

CHRONIQUE D'UN ETE

Lundi 12 août

Samedi, avec Pierre, Christian et Bastien, rando au lac des 9 couleurs. Nous l'entreprenons depuis le val d'Escreins, plutôt que par Sainte-Catherine. Un dénivelé plus important : 1000 m. Je ne regrette pas ce choix. Le vallon est on ne peut plus vert. Pas de troupeau. Ce qui signifie des marmottes moins gênées, et donc plus visibles. Autre surprise : des fleurs. Sur le haut de l'alpage, des myosotis, des gentianes bleues, des pensées, de l'arnica et des doroniques en pleine floraison. Un bonheur ! Enfin, un lac encore alimenté par un important névé. Tout cela pour une journée agréable en montagne.

Mardi 13 août

Dolorès nous a proposé pour hier une rando « facile » ! Enfin, c'est ce que lui a dit son fils Olivier, aspirant guide. Pour ce qui est de la facilité, pour des randonneurs, il repassera…

Donc nous voilà partis pour Ailefroide, une grosse collective. Objectif : la Tête de la Graye, 2070 m d'altitude. Ce qui devait être une mise en jambe, fut une vraie initiation à la haute montagne. Le dénivelé est, certes, faible : 570 m.

Si vous êtes déjà passés à Ailefroide, on y voit de hautes dalles, escaladées quotidiennement. Eh bien ! le sentier il va passer au-dessus de ces dalles. Ce qui signifie que le sentier va démarrer très raide, puis aérien. En plus, vous mettez une vire, relativement gravillonneuse. Et voilà un première partie techniquement facile pour des montagnards aguerris. La suite se révélera plus facile, avec de nombreux « S », avec quelques parties un peu plus pentues. Un torrent à longer, des rochers à surmonter…

Mais quelle récompense lorsque nous arrivons au sommet. Un paysage à vous couper le souffle. Le Pelvoux majestueux en face. Le vallon de Claphouse en face, encore couvert de nombreux névés. Une vision sur le glacier Blanc qui parut plus important à quelques regards. Sous un ciel bleu, comme on l'aime quand on vient en vacances aux Guions.

Quelques bouteilles d'eaux à l'arrivée vont rafraîchir les randonneurs par un arrosage généreux. Tout cela se terminera à Vallouise par une bière Alphand ou quelques crêpes au nutella. Une belle journée !

Mercredi 14 août

Hier, le projet est de revoir le lac du Distroit (2526 m d'altitude, 1100 m de dénivelé), au-dessus de Châteauroux-des-Alpes.

La route que nous empruntons pour parvenir au départ de la rando nous permet d'admirer un bel alignement de demoiselles coiffées.

Nous nous chaussons, nous allons au départ du sentier : « Sentier du Distroit fermé au public. Chute de pierres ». Voilà la pancarte qui nous accueille.

« Chute de pierres » ? Il ne faut pas rigoler avec ça : un éboulis qui empêche le passage, un pan de montagne qui s'est détaché, quoi d'autre ?

Yves sort la carte. On est là pour randonner. Qu'est-ce qu'on peut faire ? Il trouve comme possible le col des Tourettes. On admire en passant la cascade de la Pisse. Plus loin, un gîte. Yves et Pierrick vont aux renseignements. Le sentier normal est bien toujours dans le même état !

Nous souvenant que Minet nous a indiqué qu'on pouvait faire une boucle, Yves et Pierrick se renseignent sur l'itinéraire à emprunter. Il se trouve que ce qui devait être un sentier de descente est tout proche du gîte. Il est signalé par un cairn imposant. Jean-Marc l'a d'ailleurs photographié.

Nous trouvons le sentier. Il monte à flanc de montagne, raide au départ, puis plus sinueux.

Il y a un torrent sur notre itinéraire. Nous le traversons. Là le sentier se perd. Nouvelle consultation de la carte IGN. Et nous repartons droit devant. Nous retrouvons les traces du sentier sur la partie haute de l'alpage.

Il est 13 h 30. Nous nous posons dans un coquet petit cirque pour pique-niquer. Il nous faudra encore une heure pour atteindre le lac du Distroit. Un névé le recouvre encore en partie sur un tiers du lac. Quelques Bretons se risquent à y tremper les pieds : Hélène tient plus de 10 secondes, pari gagné.

Vers 15 h 30, redescente par la voie normale. Nouveau bain de pieds par les mêmes au pied d'une belle petite cascade. Arrivée aux voitures vers 19 h. Nous serons en retard pour le souper aux Guions…

Vendredi 16 août

Je voudrais terminer cette chronique sur cette saison 2013 par quelques « Merci ». Elle a débuté par un orage et un drame. Cette année restera marquée par l'accident mortel du mari de Martine.

Merci à Anne, qui s'est impliquée à garder vivant « l'esprit des Guions ». Elle a clairement indiqué aux membres du CA la direction à prendre pour assurer la continuité du service. Merci à Lionel, qui a sacrifié ses vacances et reporté ses chantiers pour assurer le service de la table. Merci à tous ceux qui se sont impliqués pour que les vacances 2013 aux Guions soient toujours aussi chaleureuses.

Hubert

La première fois aux Guions et déjà plein de magnifiques découvertes. Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, j'ai découvert la montagne, la via ferrata, la rando', les camemberts et l'escalade ! Merci pour cette semaine qui se finit trop vite et à l'année prochaine pour d'autres aventures.

Sophia la petite belge.

LAC 10+3

(Randonnée chiffrée)

Le mardi 10+3 / 08 / 10+3, nous partîmes 10+3 des Guions dans 3 voitures pour aller dans la vallée du Rabioux à la découverte d'un lac 10+3.

En 2 temps 3 mouvements nous voilà sur notre 31 pour aller arpenter les sentiers. Après 3 fausses routes nous voilà dans la bonne pente. Au bout de 10+3 décimètres de montée je me retrouve sans ressources et là s'arrête ma randonnée.

Mes camardes ont continué affichant au compteur après 8 heures de marche, 10+3 hectomètres de D+ et des sourires de 32 dents.
Mais pourquoi n'ai pas compris avant que ce n'était pas mon jour ? 10+3 ne font ils pas Treize ? Mes camarades eux ont vu le 13 comme TREIZE HEUREUX.

Martine

LE VAL D'ESCRINS
L'oratoire de Font Sancte et la source du Rif Bel

Pour le premier jour de notre séjour nous commençâmes par une belle randonnée arborée et enchanteresse dans le Val d'Escrins.
Un petit groupe dont pas mal d'ados voulaient retrouver la source du Rif Bel, le torrent que nous avons longé pour monter jusqu'à l'Oratoire.

Après notre repas nous découvrîmes des arbres remarquables ! Tel est le nom qui leur est donné pour leur forme torturée, leur âge (millénaire) et leur beauté.
Mais le meilleur moment de la journée fut la baignade dans le torrent pour les plus courageux de nos ados !!! Ce fut à celui qui resterait le plus longtemps dans une eau à 10°C voir moins : Antoine, Quentin, Axel, Adrien, Boris (qui osa le bout des pieds) et Nathalie pour « sauver l'honneur de la gente féminine ! ».
Enfin un arrêt buvette pour déguster le cidre maison et le sirop de fraises de Carpentras auquel on décida de ne pas goûter…

Hélène

Réflex-quoi ?
Réflex-o-logis-quoi ? Réflexologie plantaire, quoi !

Alors, il y a Malo (dit aussi
Yves de Morestel) qui a trouvé une idée super géniale pour avoir TOUTES les nanas à ses pieds quand il vient aux Guions.
Et qu'a trouvé cet être ingénieux et facétieux qui permet de draguer la gente féminine à la barbe des maris, compagnons et assimilés, l'air de rien, le nez en l'air ? Qu'a-t-il trouvé de si original pour prendre son pied à la vue et au su de tous ?
La REFLEXION oui mais pas n'importe quelle réflexion, la REFLEXION PLANTAIRE mais qu'on appelle aussi, pour faire chic, la réflexologie plantaire (parce que faire réfléchir un pied, alors qu'on dit bête comme ses pieds, vous avez compris…)
Malin, malin, le Yves Malo de Morestel, de faire réfléchir les pieds pour entrer en contact de plein pied en touchant les pieds de qui veut bien abandonner son pied à ses mains.
Alors, on a vu Hélène et Maryse couchées sur le même lit, avec un air extatique, un de leur pied entre les mains experte du dragueur fou ; Anne-Claire allongée sur un banc contre le barbecue et dans la chaleur (pas moite) du brasier abandonner son pied ; et Annick carrément couchée sur une table au lavoir, en presque lévitation ; et puis Martine, Chantal, Sophie (mais, bon, elle, elle a l'habitude) et... même les maris, oui oui (ah là, on se serait cru en plein dans le film Théorème de Pasolini), consentir à donner un de leur pied à cet être extraordinaire qui sait mettre tout le monde d'accord, en pratiquant le massage du pied sous couvert de décompression, de décontraction, de détente… et c'est bien vrai. Quel pannard !

Chapeau bas, Yves- Malo de Morestel des Guions, continue bien ton activité pour que l'année prochaine, tu puisses encore dispenser ton savoir à qui voudra bien te confier… son pied.

Maryse

Réflexologie ! Vous connaissez ?

Cette « discipline » qui nous était inconnue à ce jour est rentrée aux Guions cette année pour le plus grand bien de nos pieds et ceci grâce à notre ami Yves (alias Malo) qui s'y est initié pendant toute une année !

En effet il s'agit de massages des pieds (pour ce qui nous concerne) basés sur la correspondance entre les zones de la voûte plantaire et nos organes.
Maryse, Martine, Yves, Olivier, Sophie…..et maints autres se firent masser les pieds pour estomper voire faire disparaître toutes les tensions accumulées.
Ainsi cette dernière semaine fut le grand cru de l'apaisement retrouvé.

Hélène

Merci, merci, merci, merci, merci…
On s'est régalé de paysages, de bons gâteaux, de randos, d'échanges, de rencontres, de musiques, de retrouvailles…
Et tout ceci grâce à vous, qui même en vacances, donnez du temps pour faire vivre <u>nos</u> vacances !
Vive les Guions !

Anne-Claire et compagnie

Le personnel est en congé, les vacanciers prennent la relève !

Eh voila le travail ……..

L'ECHO DU PIGEONNIER

Le jeudi avec Lorine :
Le matin on a fait un rallye chocolat. On a mangé beaucoup de chocolat et on c'est déguisés.
L'après_midi on est allés au plan d'eau des Eygliers.
On a fait une é-nor-me bataille d'eau.
On c'est bien amusés !

Marylou

Jeudi nous sommes allés au plan d'eau des Eygliers.
Il y avait du soleil mais l'eau était fraiche.
Nous étions 9 : Marylou, Romain, Meïssane, Julie, Laurine, Aurèle, Axel, Tesnim et Hélène.
Nous avons nagé, puis gouté (merci pour les glaces ☺) et re-nagé ensuite. Puis enfin nous sommes rentrés.
Nous nous sommes permis une séance de peinture à la crème solaire.
C'était génial !!

Julie et Meïssane