

# L'ECHO DES GUIGNONS

L'HEBDO DES AMIS DES CIMES

paraît les dimanches de vacances

Numéro 72 - Dimanche 3 août 2014



**Mon premier 3000 !**



Dominique, François, Marinette et moi, nous sommes partis à 9h direction St Véran. Nous avons pris la navette jusqu'à la chapelle de Clausis. Nous avons eu peur car, le chauffeur, « très sportif » a fait une marche arrière périlleuse. Arrivés sains et saufs, nous avons pris la direction du col de St Véran. Après 1h30 de marche, nous avons atteint le col à 2840 m. Ensuite, nous avons pique-niqué au sommet, au pic de Caramantran qui culmine à 3020 m. Lors de cette promenade, nous avons pu voir le mont Viso qui donne naissance aux fleuves Pô et Guil, chose rare car ce mont se cache souvent derrière les nuages. C'était parfait, temps idéal et François, en tant que guide exceptionnel nous a redescendus à travers les névés par le col de Chamoussière. Super journée !!!

**Maxime**

## Chronique d'Hubert, été 2014 – Semaine 2

### Entre pluies et soleil

**Samedi 26 juillet.** – Nous souhaitons une bonne fête à Anne et Ana. Cette journée est annoncée maussade et orageuse. À huit, nous partons fort tard (10 h) pour une journée de rando patrimoine : Dormillouse, voie romaine et visite rapide de Saint-Crépin. À vous qui avez vécu cette semaine 2, je recommande la visite de la maison au jardin décoré, en haut du village de Dormillouse. Vous serez surpris par l'accueil des propriétaires !



**Dimanche 27 juillet.** – Le ciel est d'un grand beau. Pas un brin de nuage. Un soleil éclatant. Le bleu du ciel d'une grande clarté. Le massif des Écrins dans toute sa splendeur. Ceux qui partent sont navrés, car la semaine qui vient de se terminer était mi-figue mi-raisin. Les nombreuses pluies de ce début d'été nous apportent une nature d'un vert rarement observé mi-juillet. La floraison est exceptionnelle. Cependant, nous avons pu faire des randos tous les jours.

**Lundi 28 juillet.** – Ce lundi en fin d'après-midi, une légère pluie vient rafraîchir l'atmosphère. Heureusement, nous sommes rentrés de randos. Une rando à la fraîche, un peu de soleil cependant. À onze, nous avons tenté un nouvel itinéraire : destination le col des Lauzes (1837 m), dans la vallée de Fressinières. C'est une première pour moi. En fin de journée, je me rends compte que nous avons fait le circuit à l'envers. Il est conseillé de suivre le sentier des crêtes et de revenir par la vallée, en passant par Les Roberts. Ci-dessus, une photo prise par Marinette de très beaux chardons bleus.

**Mardi 29 juillet.** – Début de journée : des nuages bas masquent tous les massifs. Christian emmène ses amis vers le Merdanel. Deux autres groupes vont parcourir la rue des Masques à Guillestre.

Conduit par François, avec Marinette, Lucette, je pars pour la vallée de la Clarée. À Névache, nous prenons la destination du col de l'Échelle (1764 m). Là, nous découvrons un long plateau peu pentu. Puis, nous descendons un sentier escarpé et empruntons une échelle métallique (il reste quelque vestige de l'ancienne échelle en bois), d'où le nom du col ! Nous avons une vue sur le début de la Vallée étroite et les premières montagnes italiennes. Pique-nique sous le soleil. Rando facile de trois heures. Puis en milieu d'après-midi, la pluie revient !

**Mercredi 30 juillet.** – Comme tous les mercredis, le personnel est en congé. Plein d'initiatives ont animé la vie des Guionnais : rando à la chapelle de Clausis, rando au Poux (commune de Saint-Martin de Queyrères), sortie à vélo jusqu'au col de l'Isoard, visite guidée de Saint-Crépin, etc.

Hubert



### Recettes gourmandes de la semaine

**Ingrédients :** oignons, ail, morceaux de poulet, tomates fraîches concassées, concentré de tomates, coriandre en poudre, piment doux (paprika) en poudre, coriandre fraîche, vermicelles ou langues d'oiseaux.

**Pour les boulettes :** viande de bœuf hâchée, ail, oignon, coriandre fraîche et en poudre, persil, sel et poivre. Faire revenir le poulet avec l'ail et l'oignon. Rajouter les épices, la tomate, de l'eau et le concentré de tomate. Quand ça bout, retirer le poulet, le désosser, le dégraisser, l'émietter et le remettre dans le potage. Jeter les vermicelles, laisser cuire 5 minutes, ajouter la coriandre fraîche et servir.

#### Sauce où on trempe les chips

500 g de fromage blanc mélangé avec de la soupe à l'oignon déshydratée vendue en sachet (1/2 sachet).

#### Le vin d'orange d'Irène

**Ingrédients :** deux litres de vin rouge ou rosé, deux kilos d'oranges amères non traitées, deux gousses de vanille, 2,5 kg de sucre, 2 litres d'eau de vie.

Faire macérer les oranges coupées en quartiers avec la peau dans le mélange pendant 45 jours.

Filtrer et le mettre en bouteille au fur et à mesure des besoins.



*À l'apéro ce mercredi soir,  
ils ont chanté :  
Ils aiment la montagne, les  
gens des Guions  
Pour monter là-haut, ils  
mettent un chapeau.  
Et, si la douche est froide,  
ils se réchauffent à l'apéro.*

*(Sur l'air « Ils ont des chapeaux  
ronds... »)*

## Les 10 de Vénissieux

Nous sommes un groupe de randonneurs de la région lyonnaise. C'est une première fois ici.

L'ancien chef cuisto des Guions, Christian, pour ne pas le nommer, nous a entraînés dans cette aventure pour nous faire découvrir un beau site : le hameau des Guions.

Au troisième jour, nous avons déjà visité le fort de Montdauphin. Hier, nous avons grimpé jusqu'à la cabane du bois Durat. Nous aurions voulu aller rejoindre le lac du Lauzet, mais la météo n'était pas favorable. Aujourd'hui, nous allons voir les marmottes et les sources d'eau chaude. Pour le reste de la semaine, nous irons au lac des 9 couleurs.

En tout cas, nous avons tous bien apprécié le paysage, l'ambiance et la maison. Au plaisir de revenir un jour...

Jeanine, Maëlle, Jean, Chantal, Régine, Gérard, Dominique, Josiane, Christian, Bastien

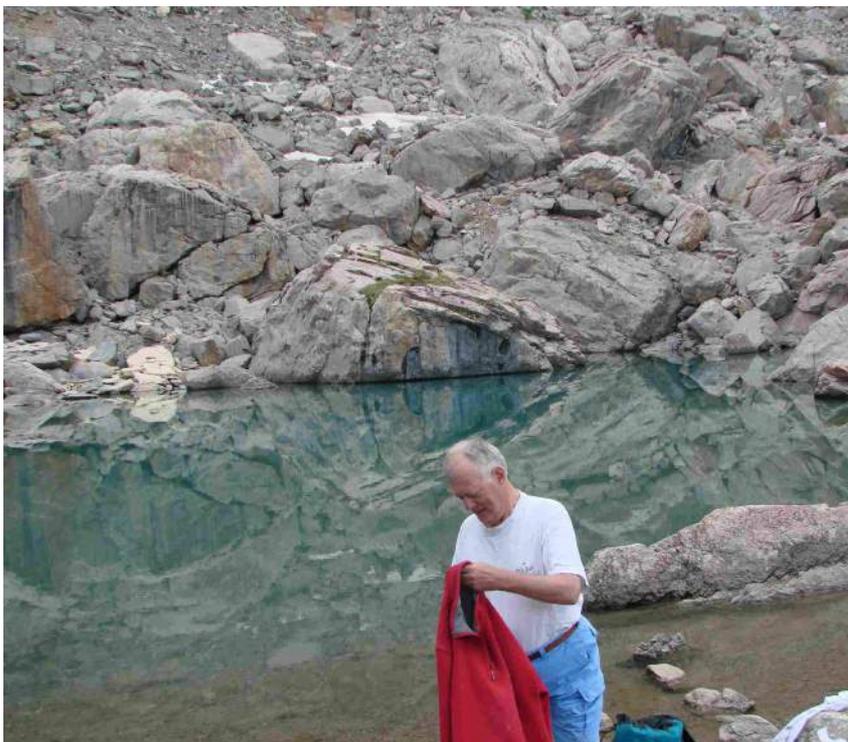


## Le lac des 9 couleurs : on a failli perdre Hubert !

Nous sommes partis à 8h30, direction Vars, le Val d'Esrin. Après 4h de montée, très raide au départ, puis dans les alpages où nous avons aperçu des marmottes et pu admirer des fleurs rares, dont les célèbres edlweiss, nous avons atteint le col de la Coulette. C'est au détour d'un chemin, qu'un énorme caillou de la taille d'un ballon de rugby a débaroulé, et a failli heurter Hubert qui a échoué sur Josiane. Quelle peur !

Le lac porte bien son nom car on a pu distinguer les couleurs suivantes : marron, rose, bleu profond, bleu turquoise, vert, sable, gris, blanc et orangé.

Ce fut une magnifique promenade !



## Lundi, cocktail ravageur aux Guions

### « Alcool, rock et émotion »

Attention : nous n'avons pas écrit « Sex, drugs and rock and roll », bien que nos chers fondateurs guionnesques aient eu largement recours à ces pratiques dégoûtantes dans leur jeunesse aux Guions. Suivez mon regard, mais nous ne donnerons aucun nom...

Dès le début de la semaine, tout ce qui fait le charme des Guions était déjà réuni.

Les « Cravates rouges » ont frappé à l'heure de l'apéro (pour les plus anciens les « Chaussettes noires » ne sont pas les ancêtres des « Cravates rouges » !). Grâce aux Cravates rouges donc, il ne manquait pas un radis, un canapé ni une tomate cerise à l'apéro pour accompagner le Castagnou (Vin blanc + liqueur de châtaigne) Tout y était, y compris, comble du luxe, la sauce où trempaient les chips

mexicaines dont le mystère s'épaississait au fur et à mesure des grignotages : « Mais qu'il y a-t-il dans cette délicieuse sauce ? » Rendez-vous dans les recettes gourmandes de la semaine.

Ce même lundi qui restera dans les annales, le fameux François — non pas celui-là, l'autre, avec les yeux bleus et le sourire ravageur — nous entraîna au Glacier

blanc et, sous les décibels de la nouvelle sono, nous fit danser jusqu'à pas d'heure... Bon d'accord, jusqu'à 11 h 30 parce que la directrice était là et commençait à faire des gros yeux.

À la fin, toutes les filles se sont jetées sur lui ;)

Ce même François a séduit les dames plus âgées du séjour le lendemain à l'apéro, cette fois avec de la musique d'accordéon... Il les lui faudra donc toutes !

Mais que seraient les Guions sans les grandes émotions ? Ce début de semaine a vu les

retrouvailles entre Kiki et Mahel. En effet, à l'âge de 4 ans, en sautant sur les genoux de Kiki, Mahel en était tombée amoureuse. Mais Mahel est infidèle... Elle était revenue aux Guions avec mari et enfants, vingt six ans après, sans un mot d'excuse à Kiki (qui, lui aussi infidèle s'était marié avec Nicole, aucune moralité, je vous dis, aux Guions). Yeux embués et sans rancune, ils tombèrent quand même dans les bras l'un de l'autre, et depuis, les deux familles respectives excursionnent ensemble. Tout est bien qui finit bien !

Randonnée, qui a dit « randonnée » ?... ah oui, parfois, nous randonnons...

**Dominique L. nègre (bénévole en plus !) des Mounard**



*Les retrouvailles de Mahel et Kiki*

**La blagounette de Gisèle :** C'est l'histoire d'un neurone qui entre dans un cerveau masculin. C'est le grand désert... Personne... Il crie : « Youhou, y'a quelqu'un ? » Rien. Echo. Vide. « Youhou, y'a quelqu'un ? » Il crie encore plus fort : « Oh ! Y'a quelqu'un ? » Il entend alors une toute petite voix qui lui répond : « Descends, on est tous en bas ! » ;-)