

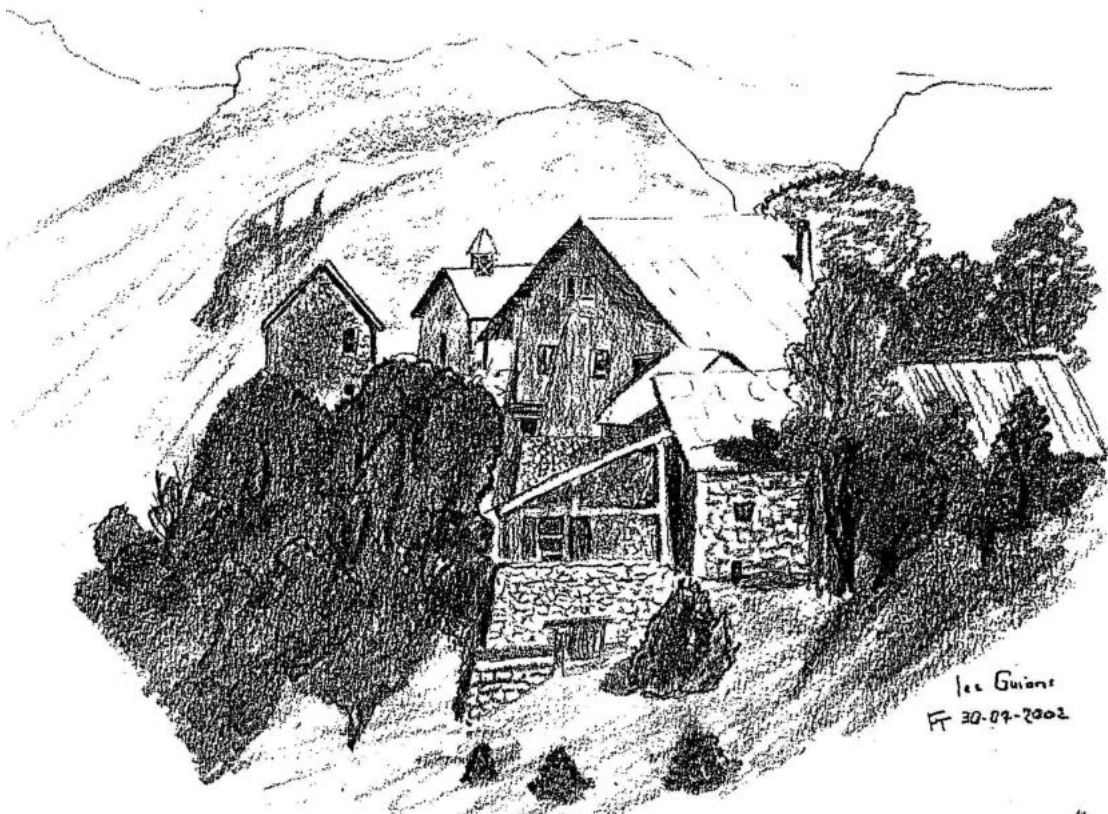
HEHOHEHOHEHO...
L'ECHO DES GUIONS
HIHONHIHON

L'HEBDO DES AMIS DES CIMES

paraît les dimanches de vacances

N° 25 - Dimanche 4 août 2002

Que d'eau cette semaine



mais quelle énergie!!!

[Retour au MENU](#)

La Mise en Jambes de Minet

Lundi, Minet nous a proposé une balade de mise en jambes ; nous étions une dizaine.

Dès le début, le ton fut donné : un abandon forcé pour mauvaise forme, et Isa écarlate, prise de bouffées de chaleur.

Il faut préciser qu'Isa avait pris un petit déjeuner digne des plus chevronnés montagnards : un yaourt (un gros, quand même).

La grimpée se poursuit, Minet en tête, suivi de deux piplettes (David et Simon), par un sentier récemment découvert.

Arrivé au col de Moussières, tout le monde sort le pique nique sans se faire prier !

Alors que Simon distribue généreusement moultes victuailles montées péniblement au sommet, Chico refuse catégoriquement de partager une once de son mini-babybel, quel scandale !

La montagne révèle parfois des travers bien fâcheux!



Vient ensuite la sieste, au lac de Lauzet, bien appréciée malgré le peu d'ombre.

La redescente commence alors, toujours emmenée par Minet ; Claire peine à tempérer le rythme effréné de notre invétéré guide. La descente est si rapide que nous avons à peine le temps d'apercevoir les marquages jaunes le long du sentier... Le groupe de tête, conduit bien sûr par Minet, marque alors une pause plus longue afin d'attendre le reste de la troupe. L'attente devenant pesante, il tente alors d'appeler.

La réponse ne tarde heureusement pas trop à se faire entendre, mais elle ne provient pas vraiment du sentier : le reste du groupe avait, lui, consciencieusement suivi les marquages jaunes !

Après des retrouvailles chargées d'émotions (!), la descente se poursuit, longue, très longue. Les premières ampoules apparaissent, l'eau manque, la fatigue se fait sentir, le moral devient incertain, mais Minet est toujours en pleine forme ! Fort heureusement, l'arrivée n'est plus très loin, et après la douche ne restera que les bons souvenirs... et les courbatures !

Moralité : pour votre première balade, méfiez vous des mises en jambes de Minet, vous en reviendrez, c'est sûr !

La folle randonnée

Levée à 6h00, la joyeuse tribu s'est retrouvée dans une motivation extrême à Vallonpierre en contemplant le ciel moutonneux. Il ne restait plus qu'à compter les moutons pour se rendormir ! Le moral était au plus bas ; c'est dire : même Minet traînait les pieds ! Une heure de délibérations et enfin Minet nous proposa d'aller au Pic du Morgon. Ça ne fait que trois heures que nous sommes levés : allez, on est parti ! Motivés... hum ! hum ! Pendant que Minet, Annick, Yves et Christian, chantant gaiement, continuaient à grimper, le club des 5 (Aline, Alex, Fred, Emilie et Clémence) s'arrêta net à la vue d'une colonie de marmottes... obèses ! De quoi satisfaire l'appareil photo de Fred.



Arrivés au Pic du Morgon, nous avons été récompensés par le merveilleux panorama sur Serre-Ponçon. Fred, la paparazzi, nous présenta alors son amie Biquette, la chèvre formidablement imitée par Annick. Biquette, en quête de nourriture, essaya de dérober le pique-nique d'Yves... sans succès ! Encore trop tôt pour manger, Minet nous aventura sur les crêtes. Jusqu'à quand ?! Heureusement la faim le gagna !

L'altitude ou peut-être le vin rouge ou encore la fatigue qui commençait à venir, eut des répercussions notables chez certaines personnes dont on ne citera pas les noms (Aline, Alex, Emilie, Fred, Clémence et Yves) : troubles du langage, fous rires incontrôlables. Christian, météorologue à ses jours perdus, a su nous ramener aux voitures avant l'orage.

Même à l'autre bout du monde, Minet ne pourra se passer de son " ambrée " à la brasserie Luc Alphand (Vallouise). Nous étions bien tranquillement assis, sirotant une bonne bière, lorsque le calme fut rompu par l'arrivée d'une étrange colonie. C'était encore pire qu'au réfectoire des Guions !!! Mais, Harry, un ami qui nous veut du bien, a su pleinement assurer un calme plat... On ne s'entendait plus du tout mais les crises de fou rire étaient toujours présentes !

Encore un grand merci à Harry qui nous a fait décamper et rentrer aux Guions, sous la pluie... Mais très heureux et enchantés de cette merveilleuse randonnée remplie d'anecdotes qui nous font toujours rire.

Fred, Aline et Alexandre

Une Rando pour un Resto

Mercredi, les joyeux lurons bourguignons avaient prévu d'accomplir un 3000 m. Réveil à 6h très difficile, nous apprenons que la météo ne permet pas de réaliser notre exploit. David & Isa n'étant pas encore levés, nous préférons ne pas les décevoir en leur cachant la douloureuse vérité.

Peu motivés, et bien courbaturés, nous décidons de partir à Dormillouse pour une petite randonnée. Une fois sur place, nous avouons à Isabelle la dure réalité : 900 m de dénivelé pour le lac Faravel.

Chemin faisant, nous rencontrons un convoi d'un autre temps : des randonneurs tirant des ânes bardés de sacs.

Les trois hommes arrivent au lac en premier. Par galanterie, David et Chico volent au secours de leurs charmantes damoiselles, éreintées par l'ascension finale. Pendant ce temps, le vaillant et courageux Simon veille sur les sacs.

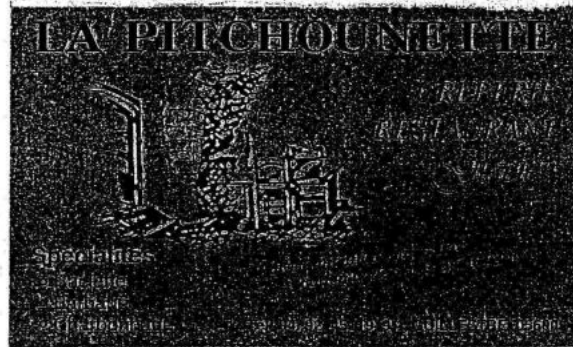
Tout ces braves randonneurs se rassemblent ensuite à l'abri du vent glacial, acculés à un rocher. La sieste est malheureusement écourtée par de menaçants nuages ; bon gré, mal gré, nous quittons ce lieu tant convoité. Simon et David filent

comme des flèches, tandis que Chico confectionne avec compassion un bâton pour soulager les genoux d'Isa.

La pluie rend la descente plus périlleuse encore, mais le moral est maintenu par la perspective d'une bonne crêpe à Guillestre. Le restaurant "La Pitchounette" à Guillestre saura apporter la récompense tant attendue pour les efforts fournis.

Nous vous conseillons ce sympathique petit resto (rue Joli Coeur), où vous dégusterez crêpes (salées ou sucrées), pommes de terre farcies, tartiflette, raclette, charbonnade... Vous ne serez pas déçus !

Les Bourguignons



Destination "Les Guions"

Arriver aux Guions, c'est un appel à la découverte. De la nature fabuleuse et "hors norme" : l'espace y prend un sens nouveau !

Mais aussi, (re)-découverte tout autant intérieure de soi et donc des autres.

Ce que l'on peine à trouver en temps normal, s'offre naturellement pendant cette semaine : simplicité du contact au sens large... avec la nature et les autres.

Pourtant, qui arrive doit repartir, un départ qui se fera non sans déchirement car attachement il y a eu !

Tout ce que vous aimeriez savoir sur la vie secrète du randonneur des Guions

Pendant une année de dur labeur, ils ont rêvé de cette semaine de repos à la montagne.

La soquette remontée, la chaussure lacée, le sac vissé au dos, ils sont fin prêts !

Dès l'aurore, la fourmilière guionnaise s'active : remplir les gourdes, compter les pommes, les parts de poulet, penser Kway, crème, cartes, itinéraires, pansements, arnica.

Il faut encore faire déjeuner le petit, rouspéter contre le grand qui n'a pas préparé ses affaires, vérifier que le moyen a pris son pull.

Et...ORGANISER LE CONVOI.

Enfin, ils partent.

Avaler les virages, stopper au parking, monter un raidillon, puis un autre. Grimper, dévaler un pierrier, remonter, passer un col, escalader, grignoter, photographier, marcher encore...

La peau sue, la cuisse durcit, la cellulite fond, le genou grince et les pieds s'échauffent.

Redescendre...encore,...encore...encore.

Au retour, muscler les fessiers sur des sièges qui enfilent bien assez vite les virages en descente.

Arrêt obligatoire au bistrot du coin (carte de fidélité oblige!)

Une nouvelle rando: la Vallée du Rabioux (Lac Distroit)

Aller à Chateauroux et suivre la direction camping des Pins puis cascade de la Pisse (parking)

De la route, on aperçoit de belles "cheminées de fées" (ou demoiselles coiffées)

Montée au lac Distroit (on cotoie la cascade) : 3 h 15

Dénivelé: 1100 mètres

Il y a également possibilité de faire une boucle par le Col des Terres Blanches avec un dénivelé d'environ 1350 mètres (non testée)

Pour ne pas se perdre: Carte IGN Oravere Merlette 3437 ET

Se dépêcher, c'est l'heure de l'apéritif aux Guions. On pourrait croire qu'ils vont enfin jurer du repos du guerrier.

Il faut encore poser le couvert, manger, applaudir les gosses, chanter à la vaisselle, boire la tisane, prévoir pour le lendemain un réveil...matinal de préférence.

A la fin de la semaine, visages burinés, traits tirés, corps engourdis, pieds calcinés, ils replient cartes et chaussettes, bourrant du journal dans leurs chaussures, s'échangeant leurs adresses, et se donnent rendez-vous pour l'année prochaine.

Vous leur demandez "C'était bien vos vacances?"

-Génial, c'était vraiment SUPER, je te file l'adresse, si tu veux...

Méfiez-vous, la vie de randonneur, c'est pas ce qu'on croit !



Minet

(2)

[Retour au MENU](#)

Alors, c'était bien cette via ferrata ? Attends je te raconte !...

Tout d'abord : l'arnachement.

Marie : Je trouve pas de baudrier à ma taille.

Bernard : Cherche tu finiras bien par trouver !

Morgane : Eh Bernard, comment elle se met la longe ?

Bernard : Attends je vais expliquer à tout le monde. Est-ce que tout le monde m'écoute ?

Tout le monde : Brouaha !!

Florence : Dis-donc ils sont grands ces baudriers !

Antoine : Non, ca va, moi j'ai trouvé.

Ensuite : le départ.

Minet : Allez les filles, montez dans cette voiture avec Claire et Florence.

Vroum-vroum ...

Après deux heures de voyage (on aurait dû mettre trois quarts d'heure, mais avec les détours de Bernard...), on arrive à la via ferrata.

Lucie : Ca y est, j'ai déjà peur !

Justine : Mais non tu vas y arriver.

Bernard : Allez, on enfile son baudrier !

Jérémy : Ca y est je suis prêt.

Vingt minutes plus tard, arrivée au départ de la via ferrata.

Michaël : Alors on met les mousquetons sur le cable un par un. On ne se bouscule pas !!

Vingt mètres plus loin, les premiers avancent doucement.

Michaël : Ca va Antoine ?

Antoine : Oui, ca va:

Marie : On est à combien de mètres de haut ?

Justine : Je sais pas, mais j'ai les pétoches.

Morgane : Oh purée c'est dur à cet endroit

Lucie : Oui, tiens toi au câble ca ira mieux.

Laurence : Heureusement qu'on a des casques, car un caillou vient de me tomber sur la tête.

Bernard : Tu veux de l'aide Cathou ?

Cathou : Non merci ca ira.

Un peu plus loin, grande déception chez les sportifs.

Cathou : J'ai senti des gouttes ou c'est un oiseau qui m'a pissé dessus ?

Morgane : Non, tu ne rêves pas. Il commence à pleuvoir.

Michaël : Eh Antoine on va à gauche ou à droite ?

Antoine : J'en sais rien, je vais demander à mon père, moi je prendrais plutôt à droite.

Le message passe à Bernard.

Bernard : On prend à gauche.

Antoine : T'es fou c'est la piste difficile !

Bernard : Ecoute sur le bouquin ils mettent qu'il faut prendre à gauche et qu'après il y a une bifurcation à droite !

Florence : Allez Justine, souris !

Justine : Le casque me tombe sur les yeux

Florence : Lucie retourne toi.

Lucie : oh non !

Florence : Morgane, fais moi un sourire.

Morgane : Attends mon pied est mal calé.

Florence : Ca y est vous êtes dans la boîte.

Après 1h30 d'efforts, les premiers arrivent en haut (sous la pluie)

Michaël : Oh ! il n'y a plus de cable !

Antoine : Est-ce que ca veut dire qu'on est arrivé ?

Michaël : Bah oui, réfléchis !

Justine : Ah ! ca fait du bien d'arriver.

Tout le monde étant tombé dans la boue sur le chemin du retour, mouillés, épuisés, nous sommes rentrés.

Lucie

Je ne sais pas si vous le savez, mais faire une "via ferrata", c'est surtout de grandes émotions: Quand on s'inscrit, on se questionne sur la peur du vide et sur ses capacités physiques. Quand on est au pied de la voie, on se dit "c'est parti" et on aime la belle paroi que l'on découvre, le contact du rocher et les copains devant, et derriere. Et puis...on aime le vide, le défi de monter, la vue...mais, sachez le, quand la pluie commence à tomber, le rocher à glisser, alors la peur peut vous prendre et alors, il faut assurer car la seule solution s'est de sortir par "le Haut": Alors on était tous super contents car chacun avait réussi son défi et nous avions vécu de belles émotions. Félicitations à toute la bande.

Florence

A VOS FOURNEAUX !!!

> **Cake aux olives et jambon**

Ingrédients

-250 gr de farine - 125 gr de beurre - 1/2 verre de lait - 1 sachet de levure chimique - 125 gr d' olives - 125 gr jambon - 1 pincée de sel

- 1) Casser les oeufs, ajouter 1 pincée de sel puis petit à petit la farine et le lait.
- 2) Lorsque le mélange est homogène, toujours en battant, versez le beurre fondu. Ajouter la levure.
- 3) Couper le jambon en petits dés et dénoyauter les olives. Enrober le tout de farine; passer au tamis. Mélanger le tout dans la pâte à cake.
- 4) Beurrez un moule à cake. Cuire au four moyen (180° th 5/6) pendant 1H 15.
- 5) Démouler à la sortie du four et laisser tiédir.
- 6) Servir en entrée ou découper en morceau pour un apéritif.

Justine.C et Lucie

> **La Marquissette**

Ingrédients (pour 50 personnes)

10 litres de vin blanc,, 30 citrons, 2 kg de sucre en morceaux, 8 bouteilles de crémant

- 1) Verser le vin blanc dans un récipient
- 2) Ajouter le sucre en morceaux
- 3) Bien laver les citrons, les couper en rondelles et les incorporer au mélange précédent
- 4) Laisser macérer 24 h en prenant soin de remuer de temps en temps
- 5) 5 h avant de servir, mettre la mixture au frigo
- 6) 15 min avant de servir, passer le mélange et doser 1,5 L de mixture associée à une bouteille de Crémant
- 7) Servir très frais

ATTENTION : L'abus d'alcool nuit gravement à la santé : à consommer avec modération !!!



JPLW' . 2002 .

➤ La tarte aux abricots

Pour être un super cuistot (Christian junior), suivez nos instructions:

Ingédients : pour la pâte

- 300 grammes de farine
- 150 grammes de beurre
- 50 grammes de sucre

pour la crème " prise "

- environ 2 jaunes d'œufs
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 verre de lait
- et bien sûr, 10 à 15 abricots

I) La pâte

Pour commencer, prenez un saladier, remplissez-le de farine et de beurre coupé en dés. Mélangez du bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse, puis ajoutez le sucre. Versez petit à petit l'eau et en faire une boule. A la fin de cette première épreuve, étalez la pâte (attention la pâte a tendance à se fissurer). Beurrez un moule et y poser la pâte. Puis piquez à la fourchette (en faisant attention à vos doigts). Mettre la tarte au frigo.

II) La crème " prise "

Pour combler les trous que les abricots auront causé, mélangez les œufs et le sucre pour obtenir un liquide blanchâtre. Une fois le " breuvage " terminé, ajoutez le lait.

III) La garniture

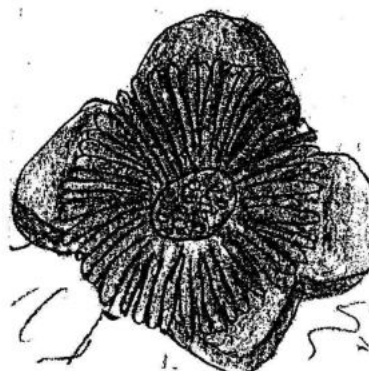
Disposez les moitiés d'abricots dénoyautés. Faites couler la crème prise dessus. Puis enfournez la tarte pendant 40 minutes, thermostat 6/7 et humer le bon parfum pour vous mettre en appétit. Bon appétit, bien sûr !

Deux plantes et des conseils



Cette plante (ce n'est pas un caillou) qui se cache parmi les pierres est un **Lithops**.

L'Edelweiss : plante haute de 5 à 25 cm, l'Edelweiss habite dans les fissures des rochers et pelouses écorchées, généralement au-dessus de 1500m d'altitude. Pas nécessairement belle, elle est quand même très rare. (donc ne la cueille pas !)



Voici la fleur du Lithops. On dirait un caillou en fleur... (si, si !)

Des conseils pour un herbier :

- 1) Choisis une ou deux fleurs de chaque espèce en très bon état.
- 2) Pose chaque fleur entre deux feuilles de papier journal,
- 3) Empile de gros livres sur les journaux pendant 8 jours.
- 4) Prend délicatement la fleur séchée, et colle-la dans un herbier.

Justine B-F

Christian, Frédérique, Emilie : Qui sont ils ?

Christian

Qu'est ce que tu penses de ton métier ?

C'est un métier passionnant parce qu'on invente tous les jours quelque chose.

Est-ce que c'est un métier facile ou dur ?

C'est un métier difficile si nous n'aimons pas le faire.

Combien de temps de pause as-tu ?

Une heure et la nuit.

Comment se déroule la journée ?

Emilie se lève tôt pour faire toutes les courses et assurer le quotidien (gestion des Guions). On prépare les piques-nique et les petits déjeuner ; à neuf heures trente le repas du midi, et à quinze heures, le repas du soir. Beaucoup de vacanciers participent à l'épluchage des légumes. Fred s'occupe des enfants et des ados.

Qu'est ce que tu penses du repas de mercredi soir fait par les ados ?

J'ai été impressionné. C'était bon.

Est-ce que tu mets du temps à faire toute cette nourriture ?

Oui, treize heures.



Frédérique

Quel âge as-tu ?

Je vais avoir mes 22 ans le 7 août prochain.

Quel métier feras-tu ?

Au départ, je voulais exercer le métier d'assistante sociale. Mais après avoir échoué au concours, j'ai décidé de faire une formation dans les ressources humaines.

As-tu des amis aux Guions ?

Dès la première semaine, j'ai rencontré des personnes très intéressantes avec lesquelles je resterais sûrement en contact.

Connaissais-tu les Guions avant de venir ?

Non, je ne connaissais pas, mais ça me plaît vraiment et je suis vraiment contente d'avoir pu les découvrir.

Qu'est ce que tu faisais avant d'arriver ?

Avant de venir aux Guions, j'étais étudiante à Lyon et j'ai obtenu ma licence en droit.

Une journée aux Guions, ça se passe comment pour toi ?

Tout d'abord, je me lève vers les 8h pour commencer les activités avec les enfants à 9h jusqu'à 12h. Puis, après manger, j'ai une pause durant laquelle je reste soit avec les enfants ou ados soit dans ma chambre. A partir de 15h jusqu'à 18h, il y a l'animation avec les enfants. Ensuite, mon temps libre est à peu près occupé de la même façon que celui de midi.

Emilie

Quel âge as-tu ?

J'ai vingt-deux ans.

Avais-tu déjà des amis aux Guions ?

Oui, j'avais rencontré des personnes très sympa lors de mon séjour aux Guions il y a deux ans.

Que faisais-tu avant d'arriver ici ?

J'étais en stage à Vientiane au Laos, pour mes études. Autrement, cette année, j'étais étudiante en économie du développement à Clermont-Ferrand

Que voudrais-tu faire comme métier ?

J'aimerais travailler dans le développement. Pour moi, c'est agir un tant soit peu en faveur de l'avenir des pays en voie de développement.

Comment se passe une journée aux Guions pour toi ?

On peut dire que c'est speed. Il faut partir tôt le matin, faire les achats de légumes, fruits et produits frais à Briançon. Le reste du temps, il s'agit de s'assurer que la vie au village fonctionne.

Aimes-tu les Guions ?

Oui, c'est pourquoi je suis revenue.

Sarah et Justine.BF

La grande randonnée au Glacier Blanc

Je vais vous raconter l'histoire de ma ballade au Glacier Blanc : on a commencé à grimper et j'en bavais. Ensuite on a fait la pause. On est reparti et mon sac était toujours aussi lourd et il fallait aller à son rythme car c'était dangereux.

Maxime



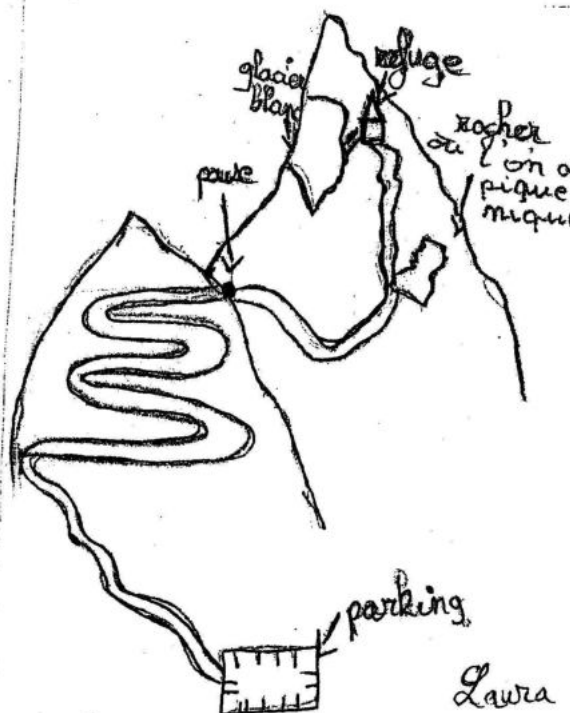
Charlotte.H.



Charlotte.H.



Laura.B.



Laura

Les Marmottes

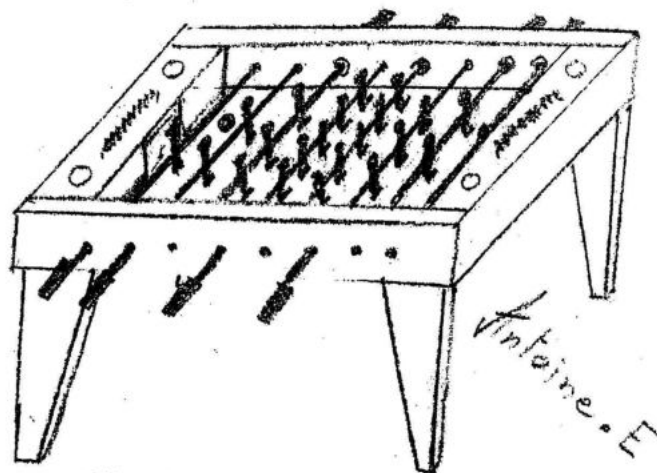
Les marmottes mangent de l'herbe, des légumes... Elles dorment tout l'hiver. Oh, les veinardes ! Seuls les beaux jours nous permettront de voir les marmottes. Attention, petites marmottes, les randonneurs vous guettent derrière leur zoom !

Charlotte.M, Laura.B, Justine.R

Bonne ambiance et lieu de rencontre entre copains
 Amusant et drôle
 Big gros, big bien, je trouve que ce jeu est le meilleur !
 Yes, le baby c'est trop cool !

Fantastique, le baby est le jeu le plus occupé des Guions
 Ordinaire n'est pas le mot pour définir le jeu
 Ornement irremplaçable aux Guions
 Totalement délirant ce baby qui remplit les journées des ados !

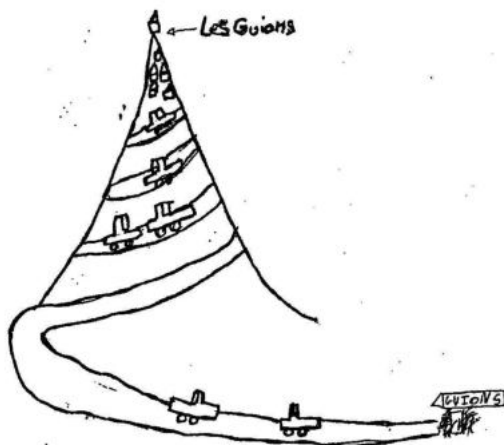
Antoine.E



BABY FOOT

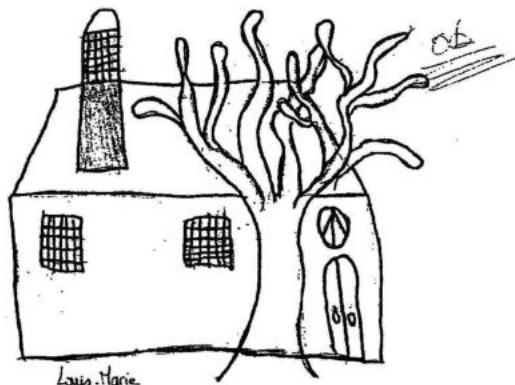
Antoine.E

Japan



Les Guions

Les Guions, c'est super ! Il y a tout ce qu'on veut :
 des animations, des jeux, des ballades... et ! le baby foot !!!
 Donc c'est le paradis. C'est trop cool !



Louis.Marie

Record battu !

Le plus long écho des Guions jamais écrit :
 12 pages dactylographiées !!!

Remerciements :

A tous ceux qui ont participé à la rédaction
 qui fut plutôt longue.

Légende Hindoue

Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci : " Enterrons la divinité de l'homme dans la terre ". Mais Brahma répondit : " Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera ".

Alors les dieux répliquèrent : " Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans ".

Mais Brahma répondit à nouveau : " Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface ".

Alors les dieux mineurs conclurent : " Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour ".

Alors Brahma dit : " Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher ".

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.

