

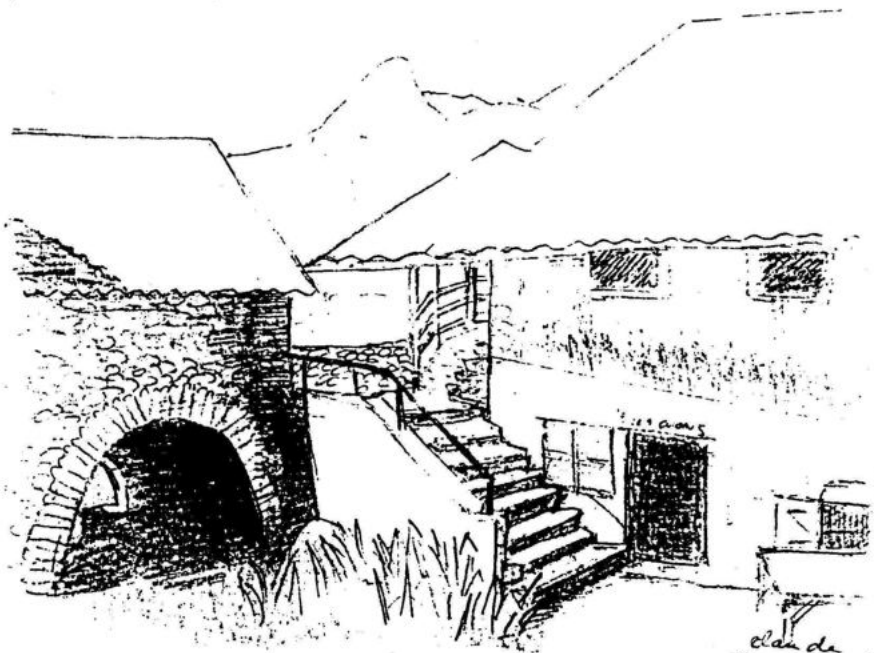
НЭНОНЭНОНЭНО...
L'ECHO DES GUIGNONS
НИНОНИНОН

L'HEBDO DES AMIS DES CIMES

paraît les dimanches de vacances

N° 26 - Dimanche 11 août 2002

C'est une maison bleu, adossée à la colline, ♪
♫



♪ On y vient à pied, on ne s'grappe pas, ceux qui vivent là
ont jeté la clé, on se retrouve ensemble... ♪
♫

Le lac de l'Hivernet et la crête de l'Arpion

PRATIQUE:

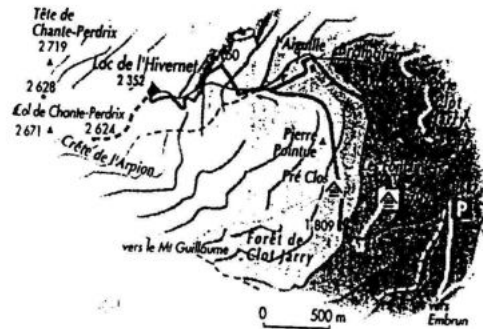
→ **Accès** : du centre d'Embrun, monter l'étroite route du mont Guillaume (D 465), qui passe à Caleyères et aboutit au grand parking situé au début de la route forestière.

→ **Dénivelée** : 800 m pour le lac et 1080 pour la crête de l'Arpion.

→ **Enfants** : à partir de 9 ans.

→ **Cartes** : IGN Top 25 3438 ET (Embrun) et 3437 ET (Orcières-Merlette)

→ **A noter** : passage hors sentier sur pente raide pour accéder à la crête de l'Arpion. Les lacs des Ecrins vous plaisent ? Découvrez-les en photos, dans le superbe livre de Bertrand Bodin, *Les lacs des Ecrins*, éditions Milan.



difficile



4 h (lac)
5 h 30 (crête)

Enchâssé dans le vallon du même nom, au pied de la tête de Chante-Perdrix, le lac de l'Hivernet est un des rendez-vous des amoureux de la nature. Ici, plus qu'ailleurs, le bonheur sera donné à ceux qui se lèvent tôt !

Du vaste parking, prenez la direction du mont Guillaume, puis, tout de suite à droite, remontez le sentier marqué "lac de l'Hivernet par Pré Clos et Pierre Pointue", qui se faufile dans un grand mélézin où paissent des vaches : la forêt de Clot Jarry. À plusieurs reprises, le sentier coupe les virages de la piste, mais la direction est bien balisée, sur des panneaux de bois. À l'approche de Pré Clos, vous quittez la direction du mont Guillaume pour suivre "Pré Clos - 0,2 km", un lieu-dit situé dans un replat au cœur de la forêt, où se dressent un refuge et une cabane. Toujours à couvert des grands mélèzes, diri-

gez-vous vers le "lac de l'Hivernet par Pierre Pointue". Si vous vous êtes levé assez tôt, vous aurez droit, à travers les arbres, au spectacle magnifique du lever du jour sur le Queyras et l'Ubaye. Au rougeolement du ciel, succède lentement une lumière de plus en plus crue, tandis que tout en bas, la vallée de la Durance se réveille sous des voiles de brume évanescents... Après avoir franchi la porte du parc à bestiaux (fil électrifié, avec une poignée isolante !), refermez bien la clôture, comme toutes celles que vous rencontrerez au fil de la balade. Au sortir de la forêt, vous arrivez face aux barres rocheuses, qu'il va falloir franchir pour accéder au vallon de l'Hivernet. Une montée pentue et caillouteuse débouche finalement dans le vallon, où le lac (2352 m) ne se dévoile qu'au dernier moment. Entouré de linaigrettes, de campanules et de myosotis, le lac de l'Hivernet nourrit de nombreux têtards de gre-

nouille rousse, une espèce d'altitude. Dans le ciel, les hirondelles, en plein meeting aérien matinal, font des passages au ras de l'eau. Dans l'axe du lac, vers l'est, se découpe la longue crête qui s'étend du Parpaillon à la Font-Sainte, entre haute Ubaye et Queyras. Les plus curieux pourront poursuivre la randonnée jusqu'à la crête de l'Arpion, située au sud-ouest du lac, par une bonne demi-heure de marche hors sentier. La pente est très raide, mais il y a vraiment peu de risque à s'y engager ; faites néanmoins attention aux ardoises en mille-feuilles, qui peuvent glisser les unes sur les autres, et marchez plutôt sur la terre. Après une bonne sueur, voici enfin la crête. Remontez encore un peu à droite, vers l'ouest, en franchissant de petites barres rocheuses à l'aide des mains, pour atteindre la cote 2624 de la carte IGN. Le tour d'horizon méritait ce petit effort supplémentaire. Au sud, le mont

Guillaume cache le lac de Serre-Ponçon, tandis qu'au nord, la succession de crêtes s'étend jusqu'au glacier du Pelvoux. Vers l'est, vous retrouvez l'immense paysage allant de la Durance et Embrun jusqu'aux sommets entourant le col de Vars. Revenez au lac par le même itinéraire. Attention, la descente est un peu "casse-pattes" ! Arrivé au lac, reprenez en sens inverse le chemin de la montée jusqu'à l'orée de la forêt, où des panneaux indiquent le sentier du retour, par l'Aiguille et les Fontainiers.

Plus bas, le sentier contourne le chalet de l'Aiguille, pour rejoindre une piste qui descend en douceur. Le passage d'une zone humide annonce le chalet des Fontainiers, puis la piste se prolonge tout naturellement jusqu'au parking. ▶

proposé par René

Balade au Clot Laffont

Départ : Seyes (alt. 1453 m)

Dénivelée : 800 m

Temps : environ 6 heures (temps de pique-nique compris)

Variante : col de Tramouillon (2288 m)

Accès par voiture :

Traverser la Durance, près du camping municipal de Saint-Crépin : prendre la route de Fressinières jusqu'au Chambon. A la sortie du Chambon, prendre la route des Roberts, du Serre, des Garrats pour arriver à Seyes.

Itinéraire :

L'itinéraire est bien balisé. Prendre la direction : "Clot Laffont par le Bouchet". On tombe très vite sur un chemin de débardage, assez pentu. Puis, dans une petite clairière, prendre un petit sentier bien marqué qui mène à un autre chemin de débardage : c'est une patte d'oie, prendre le chemin qui monte face au sentier ; on passe devant une cabane forestière, puis, au carrefour suivant, prendre à droite pour rejoindre une route forestière. Au terme de la route forestière, on accède à un sentier qui pénètre dans la forêt. Bien suivre les kaims qui balisent la montée (des points verts balisent l'itinéraire également). Ensuite le sentier est bien fléché jusqu' au Clot Laffont, bien visible dans l'alpage.

Descente en forêt :

Attention !!! Dans le bas de la descente, deux pancartes : "les Combes" et "Clot Laffont", à un carrefour, alors qu'il y a une troisième direction non fléchée ; la prendre pour arriver directement à Seyes.

Intérêt :

Une boucle sur le versant droit de la Durance, face aux Guions. En de nombreux endroits, on a une excellente vue sur les Guions. En particulier, à l'extrémité sud de la route forestière, accéder à un promontoire pour avoir une vue d'ensemble sur la vallée de la Durance.

Itinéraire varié : route, sentier ; calme ou pentu ; forêt, alpage. Des fleurs et des fruits (fraises des bois, framboises). Une bonne mise en jambe, pas loin des Guions.

Hubert



Les "cons" des Guions

Ce matin, nous sommes partis en balade. Six jeunes entre 23 et 28 ans et un homme dont l'expérience de la montagne (ça fait 29 ans qu'il vient aux Guions) assurait sa sagesse. Il s'agissait de rejoindre la cabane Sainte Marie : en partant du Villard, nous traversions le Merdanel en direction de la cabane du bois Durat. C'est à cet endroit que nous avons fait une première pause pour admirer les demoiselles coiffées du Merdanel. Tout a basculé quand il a fallu reprendre le chemin.

Deux directions s'offraient à nous : nous avons pris le plus large, mais celui qui, sur la carte, semblait être un cul-de-sac. Quelques mètres plus loin, nous avons réalisé que nous faisons effectivement fausse route. Il fallait faire demi-tour, toutefois, pourquoi se priver de voir ces demoiselles de plus près ? peut-être notre chemin se poursuivait-il sans être noté sur la carte ?!! Nous avons été optimistes, le chemin s'arrêtait, barré par un immense pierrier. Deux jeunes intrépides décidèrent de se lancer dans l'ascension. Comme de vrais petits moutons de Panurge, nous les avons suivis. Arrivés au pieds des demoiselles après de dangereuses glissades, nos "guides" nous jurèrent que nous venions de faire le plus dur. Nous avons donc eu un peu de répit en escaladant le lit d'une rigole, qui s'est vite transformé en pierrier abrupte. Il fallait s'assurer que la pierre où nous posions le pied était bien stable avant de se hisser à l'aide de

ce qu'on pouvait, et généralement celui qui se trouvait derrière devait faire très attention à ne pas ramasser une pierre sur la tête. Nous étions presque à quatre pattes, collés au sol, le vide en dessous de nous. Nous n'avions pas réalisé les risques que nous prenions mais il était trop tard : faire demi-tour aurait été encore plus dangereux. Nous étions obligés d'avancer. Les derniers mètres étaient les plus à pic, les forces et les nerfs nous lâchaient. Nous avons tous pris conscience de notre inconscience. Une falaise nous séparait encore de la prairie, la roche étant friable, les prises n'offraient aucune assurance à notre périlleuse ascension. Enfin, nous arrivâmes sur l'herbe, nos jambes écorchées, nos habits terreux et déchirés, nos mains égratinées...

Plus de peur que de mal bien sûr, mais nous avons été complètement fous et inconscients de nous engager hors des sentiers balisés. Les risques de la montagne sont réels, nous aurions pu glisser et dévisser sur plusieurs dizaines de mètres, nous blessés très gravement ou pire encore. Comment a-t-on pu être aussi bête ? Bien sûr, cela ne vous arriverait pas ; moi non plus je ne pensais pas que cela m'arrive. Mais quand on part en montagne, il faut toujours garder à l'esprit ses dangers. L'exemple à ne pas suivre, c'est celui des cons des Guions.

Alors, faites attention !

Karine

Rando pour un 3000

Dring-Dring !!! Il est 6 h les randonneurs se lèvent. Après quelques étirements et un petit déjeuner, la troupe se met en route.

Première dispersion à Guillestre : ravitaillement de nicotine. La troupe joyeuse arrive enfin à St Véran, nous traversons le village quasiment désert à cette heure.

Première difficulté : un dénivelée de 400 m sur le bitume afin de se mettre en condition. Stupeur ! Minet et Bernard décident de prendre la navette pour rejoindre la chapelle de Clausis. La joyeuse troupe commence tranquillement son périple... Sous les flashes des photographes des Guions, les marmottes apprécient. Les semelles commencent à s'échauffer. Emilie, accompagnée de Aline et Alexandre décide de prendre un raccourci par le GR un peu plus bas. La troupe arrive à la chapelle de Clausis où nous attendent Minet et Bernard. Mais où est donc passé le groupe d'Emilie ? Minet répigne d'impatience, quand soudain nous les apercevons dans un virage qui arrivent à marche forcée sur la route. Le raccourci s'est avéré être une rallonge à laquelle le groupe a dû renoncer. Nous poursuivons notre randonnée en direction du Col de Chamoussière à 2884 m (encore 650 m de dénivelée).

Après la migraine de Fred, l'échappée d'Alexandre et de Benjamin et de la famille Mounard, la troupe conduite par Minet arrive au Col. Petite collation après l'effort et nous attaquons les derniers 126 m pour arriver au Pic du Caramantran à 3025 m d'altitude. La vue sur le Mont Viso est splendide, la pause bien méritée. La faim et le vent décident la troupe à quitter ce lieu magnifique pour descendre au refuge de La Blanche. Face au panorama désolant de construction moderne, la troupe décide de pique-niquer dans un autre endroit à l'abri du vent. Le repas joyeux se ponctue par l'anniversaire surprise de Fred (rassurez vous la migraine était passée). Emilie et Christian avaient assuré côté intendance : gâteau au yaourt légèrement brûlé, crémant d'Alsace et bien sûr les bougies ! le tout sous le crépitemment des flashes et le feu des projecteurs ! La troupe essaye de faire la sieste, agréablement dérangée par la bataille d'herbe organisée par Aline et Emilie. Les bras et les jambes commençant à rougir, la troupe décide de prendre le chemin du retour.

C'est joyeux et couverts de coups de soleil que nous arrivons au village, pleins de souvenirs (sans nous arrêter en face du bureau des guides de Vallouise).

Christian



*Le Mont Viso
par Christian*



Jeanne
et Alixio

Les hermines

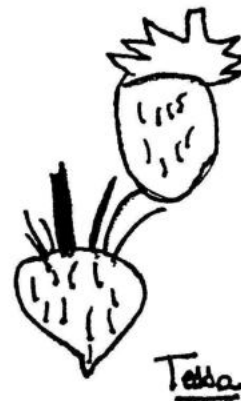
Les hermines vivent dans les forêts jusqu' à 3000 m. Leur durée de vie est de 12 ans. Elles peuvent mesurer de 20 à 30 cm et pèsent de 200 à 400 g. Elles changent de manteau selon les saisons : brune l'été, blanche l'hiver, elles se confondent avec le paysage. Mais l'hermine est une chasseuse redoutable. Elle sort la nuit pour s'offrir un repas de petits rongeurs en se faufilant doucement dans leur terrier.

Alixio et Jeanne

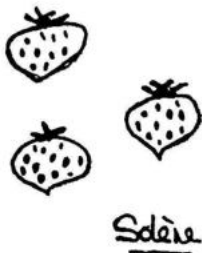
Balade au Lauzet

On est allé au lac du Lauzet. On a marché et on a trouvé des fraises des bois et on les a mangées. Elles étaient délicieuses. Ensuite, on s'est perdu et on a pique-niqué au bord du ruisseau. Avec Grégoire, Adilio, on s'est amusé à repêcher les sauterelles avec un bâton et on s'est beaucoup amusé. Après, on est rentré.

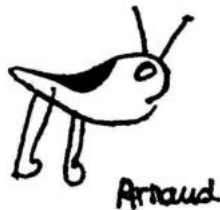
Tessa



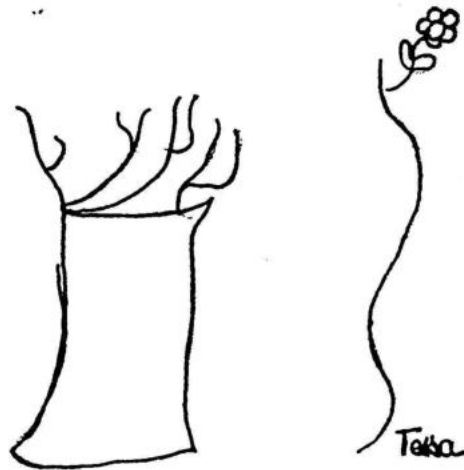
Tessa



Solène



Arnaud



Tessa

6

[Retour au MENU](#)

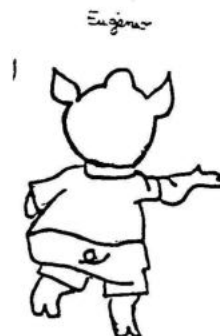
Le programme du spectacle



Première partie

Les trois petits cochons sont un des thèmes du spectacle de vendredi soir.
Les acteurs principaux sont :

- | | |
|---------------------|---------|
| ☺ 1er petit cochon | Tessa |
| ☺ 2ème petit cochon | Eugénio |
| ☺ 3ème petit cochon | Axel |
| ☺ Loup | Arnaud |
| ☺ Narrateur | Solène |



Axel

Seconde partie

Axel, Eugénio, Alixio et Solène, ensuite, vont jouer un sketch intitulé : Une journée avec les nains.

Vous verrez évoluer ce couple de nains de leur réveil, au brossage de dents et pour finir ils iront faire la fête en discothèque !!!

Solène



Solène



Solène

Troisième partie

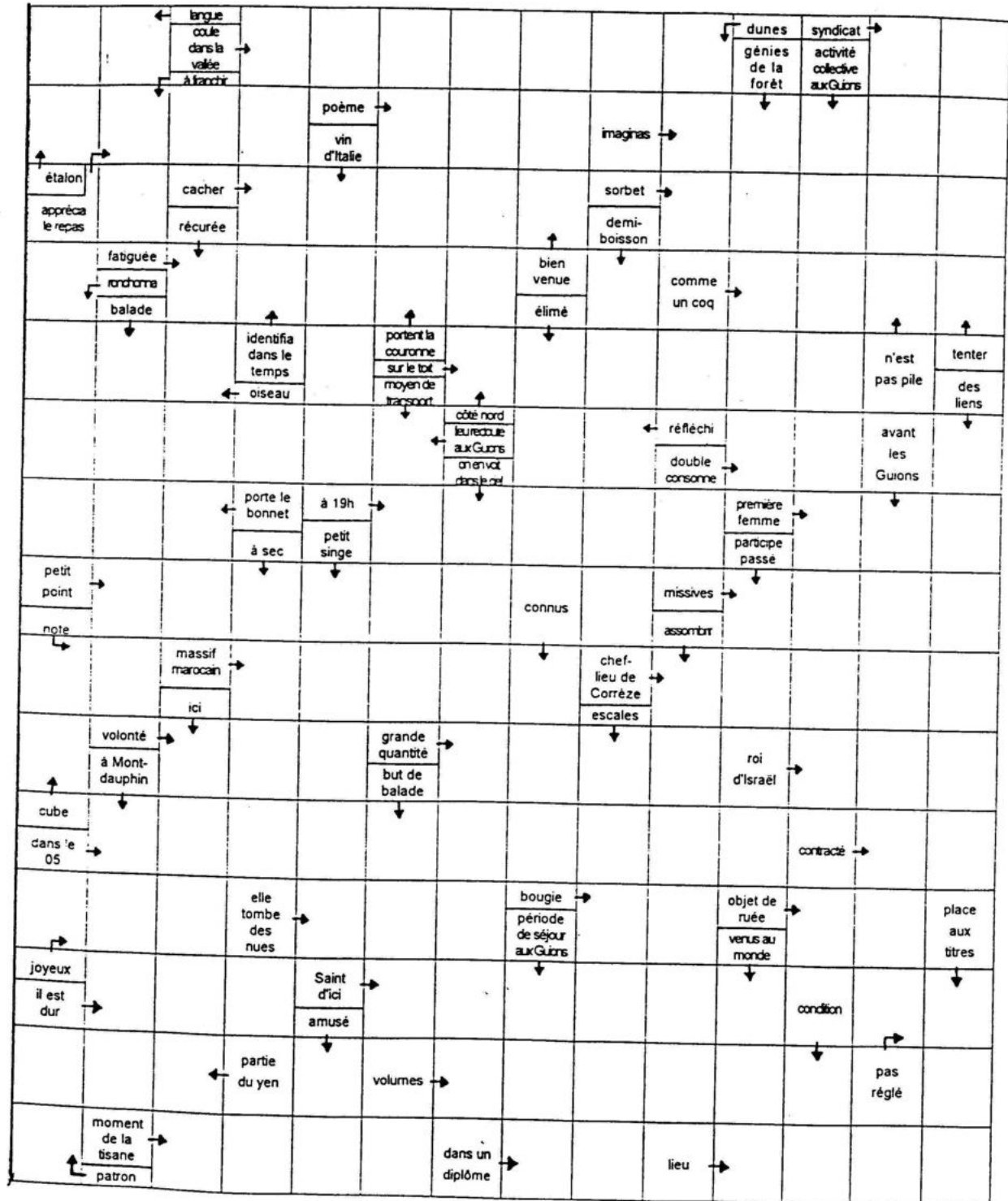
En fin de soirée, venue spécialement aux Guions, la troupe de danseurs de Mickaël Jackson vous fera vibrer avec sa toute nouvelle chorégraphie ("Invincible").

Cette troupe est composée de :
Adilio, Axel, Eugénio, Solène, Alixio et Fred.

Fred

MOTS FLECHES DES GUIONS

Par Karine et Fabien



Paroles de Livre d'Or

Merci les Guions de nous offrir ta beauté, ta fraîcheur, ton soleil, pour un séjour toujours agréable, gorgé de souvenirs.

Merci à tous nos guides, grands, moyens et petits, pétris de délicatesse, de gentillesse qui donnent chaque fois un peu plus le goût de l'effort, du "défi" et du plaisir de la montagne.

A nos retrouvailles dans la joie!

Ginette et Morgane, le 28 juillet 2002

"Initiation" aux Guions pour nous deux!
et quel bilan positif!

"Ressourcés" est le mot qui nous vient spontanément...comme toute initiation s'accompagne d'un cheminement, sûrement à l'année prochaine!!

Que les chanceux qui restent en profitent jusqu'à la dernière seconde!

Isa et David, le 5 août 2002

Les Guions

Les Guions, vieil hameau à l'atmosphère réconfortante, aux petites bâtisses de pierres grises, respire tous les étés, perché comme une aire et dominant la vallée où serpente la Durance, paisible. Les habitants - provisoires- , aux visages rayonnants, déambulent dans les étroites ruelles sableuses où siffle le vent virulent, Un climat de sérénité émane de ce lieu magique, au milieu d'un décor bigarré aux limites indéfinies. La pureté du massif enneigé et imposant des Ecrins à l'arrière plan est mis en relief par des forêts aux tons nuancés de vert. Enfin, des crêtes rocheuses aux couleurs variant avec des jeux de lumière se dressent tout autour, illuminées et baignant dans un ciel azur.

AAA

Premier séjour à la montagne

Ouf ! enfin l'air pur !

Cela fait trois jours que nous sommes arrivés aux Guions et je ne respire que du bon air!

Je n'avais encore pas vu de si grandes montagnes et autant d'arbres. Ici, pas de bruit de voiture, juste le clapotis des gouttes sur le toit (et oui ! aux Guions aussi il pleut parfois) et le son du vent qui souffle dans les feuilles.

Je croyais avoir droit à une excursion en forêt mais faute de beau temps ou de mon petit âge, c'est

partie remise... mais je compte bien me rattrapper l'année prochaine surtout que d'ici là, je marcherais sûrement !

En attendant, j'ouvre grand mes mirettes et j'aurais pleins de choses à raconter à mes petits copains à la crèche. Vivement l'été prochain !!!

Lola

LES BONNES RECETTES DE PASCALE

Gratin Portugais

pour 4 personnes

Ingrédients : 750 g de pommes de terre, de courgettes, de tomates, 2 oignons, huile d'olive, thym, sel, poivre

Eplucher les pommes de terre, les courgettes et les oignons ; laver les tomates puis découper tous les légumes en lamelles - les plus épaisses sont les tranches de tomates. Dans un plat à gratin, disposez les légumes par couches successives dans l'ordre suivant : pommes de terre, oignons, courgettes, tomates. Saler, poivrer, et saupoudrer de thym. Puis arroser l'ensemble d'huile d'olive. Les légumes cuisent dans l'huile d'olive et dans le jus des tomates. Cuisson au four bien chaud pendant 40 mn.

Tarte aux Pralines

pour 8 personnes

Ingrédients : une pâte Brisée (250 g de farine, 125 g de beurre et une pincée de sel) une préparation composée de : 200 g de pralines rouges concassées et de 40 cl de crème fraîche épaisse.

Etaler la pâte Brisée dans le moule à tarte, placer un papier sulfurisé recouvert de cailloux ou de pois chiches. Cuire "à blanc" à four chaud 20-25 mn. Pendant ce temps, mélanger dans une terrine, la crème et les pralines. Dès la sortie du four, verser la préparation bien mélangée puis remettre au four environ 15 mn : la préparation va se liquéfier puis se figer en refroidissant. Servir froid.

Ce dessert se consomme généralement en petite quantité car il est très sucré.

Les devinettes de Nicole

☺ Pourquoi les habitants du Japon ne peuvent-ils pas monter à cheval ?

☺ Un Suisse qui rencontre deux autres Suisses, qu'est-ce que c'est ?

☺ Qui fait le tour du monde en restant dans son coin ?

Voir les réponses en dernière page

Réponses aux devinettes de Nicole

☺ Parce qu'ils sont déjà poneys (des japonais).

☺ Un catalogue (trois Suisses). C'est une question que l'on redoute !

☺ Un timbre sur une enveloppe.

REPONSES

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | C | | D | U | R | A | N | C | E | | F | O | |
| R | O | T | A | | O | D | E | | R | E | V | A | S |
| | L | | T | A | I | R | E | | G | L | A | C | E |
| R | | L | A | S | S | E | | B | | F | I | E | R |
| A | R | A | | T | | T | U | I | L | E | S | | |
| L | A | V | O | I | R | | S | E | | S | S | | R |
| A | N | E | | | A | P | E | R | O | | E | V | E |
| | D | E | T | A | I | L | | E | | P | L | I | S |
| D | O | | A | T | L | A | S | | T | U | L | L | E |
| E | | G | R | E | | N | U | E | E | | E | L | A |
| | G | U | I | L | L | E | S | T | R | E | | A | U |
| G | A | I | | E | A | U | | A | N | | O | R | |
| | R | O | C | | C | R | E | P | I | N | | D | U |
| S | E | N | | R | | S | T | E | R | E | S | | N |
| T | | S | O | I | R | | E | S | | S | I | T | E |

40