

НЭНОНЭНОНЭНО...  
**L'ECHO DES GUIONS**  
НІНОНІНОН

L'HEBDO DES AMIS DES CIMES

paraît les dimanches de vacances

**N° 27 - Dimanche 18 août 2002**



Solène et Fred

[Retour au MENU](#)

---

## **Traité de guionologie, tome XXVII**

*Vous voilà arrivés au terme d'une route de week-end telle que les mois de juillet et d'août savent en concocter (rouge ou noir). Vous avez avalé la montée des Guions comme une ultime épreuve pour vous, pour les enfants assis derrière qui en ont plus qu'assez, comme pour votre voiture d'ailleurs. Le sourire d'E.... vous ramène à la vie : elle vous glisse négligemment le dernier numéro de l'Echo des Guions en guise de bienvenue.*

*Vous vous endormez le soir dessus, la tête bourdonnante des récits héroïques de vos prédécesseurs en vous demandant ce que vous êtes venus faire ici. Le texte qui suit (une pure fiction\*) est pour vous.*

### *Les adeptes du "50 m de dénivelé", les non-initiés et tous ceux qui veulent prendre le temps d'apprivoiser la montagne avant d'attaquer leur premier "3000" (voir les numéros précédents de l'Echo des Guions)...*

#### **Lundi C'est le premier pas qui coûte**

Pour l'après petit déjeuner, quand le village jouit de sa paisibilité naturelle, quand les vrais randonneurs sont déjà loin, une mise en jambe s'impose, tel un aller/retour au parking (dénivelé -10m). Parcours initiatique varié au regard de votre quotidien souterrain. Le Kway et la gourde ne sont pas de rigueur. Prévenir la directrice quand même au cas où. Inutile d'aller au-delà du parking, c'est très pentu vers le torrent, donc dangereux.

Agrémentez cette première sortie d'une petite halte bien au chaud dans votre véhicule à écouter les nouvelles aberrantes du monde qui vous a totalement oublié (c'est votre portable qui vous le dit), à moins que vous ne préfériez passer le dernier single de Moby qui couvrira les cris-cris environnants

Vous voilà requinqué et une bonne douche vous mènera peinairement au déjeuner.

L'après midi (après la sieste), va pour un frisson d'aventure et d'héroïsme : l'aller/retour à la croix (parcours opposé à celui du parking).

Attention : chaussures de montagne obligatoires. C'est l'épreuve de vérité après les longues heures que vous avez passées au Vieux Campeur hésitant entre les 36 modèles du catalogue.

L'attaque est raide ...mais en descente. Une fois franchi cet obstacle, le terrain est plat ou peut s'en faut. Vertige des cimes assuré !

#### **Mardi Quand faut y'aller, faut y'aller**

La matinée n'est pas de trop pour vous remettre de votre mise en jambe de la veille. Le programme des "50 m de dénivelé" a été bouclé à la hauteur du hameau. La ville, les gaz d'échappements commencent à vous manquer même si la nationale qui déroule son long ruban gris dans la vallée vous renvoie quelques vomissements rassurants de temps à autre (à ne pas confondre avec ceux du décollage des avions tracteurs de planeurs).

Si c'est jour de brocante, la visite à Guillestre est obligatoire. Elle pourra être précédée d'un tour du fort de Montdauphin (petit tour car la citadelle est immense). Dans les autres cas vous préférerez, surtout par grosse chaleur, la balade à la fontaine pétifiante et surtout rafraîchissante de Réotier (5 mn de marche à partir du parking).

A Guillestre, ne pas manquer le glacier. Sans présager de vos goûts, "l'attaque" par la face réglisse/melon nous semble un bon début. Réserver la variante tiramissou/pistache pour une prochaine ascension.

\* Toute ressemblance avec des situations vécues entre le 4/8/02 et le 18/8/02 ne serait que pure coïncidence



---

Pour digérer et en prévision de la soirée (compte rendu de journée), faites donc un tour le long des gorges du Guil (version plateau AR).

Attention de ne pas vous embarquer dans la descente de la rue des Masques. La remontée peut s'avérer rédhibitoire à ce stade de votre séjour. Ca ne serait pas prudent, les secours de haute montagne étant peu motivés pour vous tirer de ce mauvais pas.

### **Mercredi Qui veut voyager loin ménage sa monture**

Jour du personnel = pique nique obligatoire. Vos virées des jours précédents ne justifient pas le jour de repos que les vacanciers normaux s'octroient. Vous devez chercher quelque excuse valable pour pique-niquer à table. Suggestions : cuisine à préparer pour le soir (ceci améliorera indubitablement votre image), tâches d'entretien diverses, coup de soleil, mal d'altitude, préparation de sorties à venir.

Les échanges de souvenirs de vos camarades vous rempliront d'admiration et de bonheur. Ils vous feront passer une agréable journée déculpabilisante.

### **Jeudi Une bonne action pas cher payée**

C'est piscine pour les enfants, qu'il vente ou qu'il neige. Il faut s'y lancer. Ca tombe bien, le mal d'altitude prétexté devient réalité; Une descente dans la vallée en voiture (enfin) et le gardiennage *in situ* (c'est-à-dire dans l'eau) des garnements sont le prix à payer.

Mais une virée aux alentours de la piscine est autorisée (dénivelé 0,5 m) : les bords de la Durance plus jade que jamais vous tendent les bras, l'aéroclub très club, et les chalets très savoyards (???) de l'aéromotel avec leur mobilier de jardin Truffaut, et leurs lits simples ou doubles en forme de cabine de pilotage de planeur. La remontée en voiture chargée de marmots est plus éprouvante pour vous que pour eux qui étaient descendus à pied *via* la forêt des pins thurifères.

Une vraie curiosité celle-là, que vous pourrez aborder en soirée et en chaussons grâce aux photos que vous présentent les adeptes du numérique et du portable associé (merci H.....).

Grâce à la technologie vous franchissez par procuration et sans risques des "3000" à répétition ; les bouquetins viennent manger dans vos mains ; vous touchez du bout des doigts le mythique mont Viso (enfoui dans votre mémoire d'enfant et ressurgi ici pour l'occasion) : De quoi épater pas mal de monde à votre retour des Guions grâce à la fée "août look".

### **Vendredi Ne pas remettre au lendemain ce qu'on peut faire le jour même**

Il faut bouger, votre programme de vacances incongru suscite quelques interrogations voire peut-être des sarcasmes. Il vous faut bien une matinée plongé dans les cartes hermétiques de la région à interpréter le sens des courbes de niveau. Heureusement que vous avez fait des études supérieures. Vous appelez vos souvenirs à la rescousse faute d'avoir osé recourir aux avis des experts maison. Grave erreur dont vous vous repentirez, mais trop tard, car ils sont déjà loin.

Vous lorgnez aussi avec envie sur le programme d'animation régional : ce vide-grenier de la Roche de Rame dont on vous a dit le plus grand bien (dénivelé 0 à partir de St Crépin, en voiture obligée).

*In fine* vous opterez pour le circuit "eaux vives" (vallée de Fressinière, dénivelé "50 m"): Cette randonnée bucolique balisée de tables de pique-nique, de fraises et framboises des bois vous permettra d'être à temps au fameux vide-grenier dont l'exotisme (hormis quelques standards comme les Super Picsou) vous subjuguera. Vous craquerez pour des babioles inutiles, encombrantes et somme toute chères. Mais quel bonheur !!!

### **Samedi Mieux vaut tard que jamais**

La balade d'hier vous a mis à plat. Vos muscles vous "parlent". Ah que l'effort est doux quand, enfoui dans votre lit, vous entendez de bon matin partir les vrais randonneurs.

Sérieux entraînement aujourd'hui en prévision de la 2ème semaine. Vous préparez, après le déjeuner, un sac à dos bien plein. Et va pour le Villard en plein cagnard.

③

---

Eh, Eh !! c'est que ça démarre raide dès le panneau des Guions franchi. Vous soufflerez comme un boeuf, la sueur vous coulera dans les yeux, mais vous tiendrez bon. En chemin vous croiserez inéluctablement quelques congénères guillerets qui font la boucle (St Crépin /Villard/les Guions/St Crépin). Ils attaquent toujours la 2ème partie du parcours (la descente) avec un entrain méprisant. Il vaut mieux les ignorer en bombant le torse autant que votre sac à dos vous le permet. Après avoir stoppé l'hypoglycémie qui vous guettait d'une pâte d'amande hypercalorique, c'est du gâteau de faire le chemin du retour.

*Vous voici ainsi au terme de ces 6 premiers jours prêts pour la deuxième semaine. Vous allez vous mêler désormais aux exégètes des prévisions météorologiques, aux choix des parcours et des dénivelés. Demain vous allez partir heureux à l'aube. Vous reviendrez éreintés quelques heures plus tard pour narrer votre ascension devant la nouvelle fournée d'arrivants envieux et impressionnés, parmi lesquels peut-être quelques adeptes du "50 m de dénivelé".*

*C'est en pensant à ceux-là que ce programme rassurant, plus ou moins testé, se devait d'être présenté.*

Marc

## **LE TRIO INFERNAL VOUS PARLE !!!**

### **Souvenirs à la pelle !!!!!!!!!!!!!**

Mes impressions, réactions, sentiments après ces 4 nouvelles semaines passées aux Guions ????  
Tant de souvenirs déjà gravés dans mon esprit et mon cœur !!!!!!!!!

Je vous en fait partager quelques uns:

> quatre randos fabuleuses (qui me font encore plus aimer la région!!) accompagnée par tous les copains et le meilleur des guides, avec qui il fait bon boire une goulée de vin une fois en haut!!!

> les nuits passées avec les différentes équipes de rédaction à écrire, dessiner, coller, imprimer, corriger... critiquer (!) les articles de l'Echo des Guions et qui se sont toujours beaucoup mobilisées pour que l'Echo sorte dans les délais !!!!! Quel Talent !! et Vive le travail d'équipe !!!!

*Mention spéciale* pour le numéro 24 entièrement écrit à la main, le numéro 25 le plus volumineux que l'on est jamais connu et pour ce dernier qui m'aura fait veiller un peu trop tard !!!!

> les tranches de vie quotidienne et fous rires (parfois nerveux?!) partagés au sein du trio infernal que constituait le personnel de cette année

> les questions "physiques" ou "métaphysiques" lancées autour d'un verre de café

> et en bref: les bechamelles collectives, les anniversaires à 3000 m d'altitude, les chauffages de barbecue au sèche cheveux, les orgies de bananes au chocolat, les folles descentes au pas de course, les batailles de chocolat.....(la suite dans le prochain numéro)

Emilie

④

[Retour au MENU](#)

## ACTIVITE MANUELLE

*La question de la semaine : comment faire un crocodile en perles ?!*

### Matériel :

Avoir des perles de quatre couleurs différentes et du fil de nylon, puis laissez-vous guider.

Son dos sera représenté par des perles "vert foncé"(VF) et "blanc"(B).

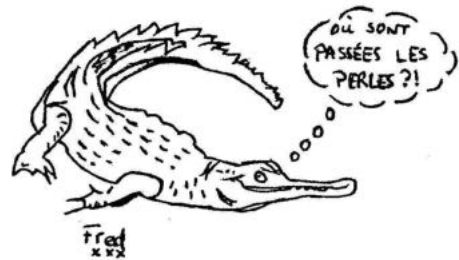
Son ventre, par des perles "vert clair"(VC).

Ses yeux, par des perles "noir"(N).

Prendre un mètre de fil (environ une longueur de bras).

Enfiler les perles dans l'ordre suivant :

19 VF 2 fois (3 VC-3 VF)  
-4 VC-4 VF-5 VC-5 VF-5 VC-2 VF 1B 2VF-  
3 fois (-6 VC-1 VF 1B 2 VF 1B 1 VF-6 VC-2 VF 2B 2 VF)  
2 fois (-6 VC-1 VF 1B 2 VF 1B 1 VF)-5 VC-2 VF 1B 2 VF-  
4 VC-4 VF-3 VC-3 VF-4 VC-4 VF-5 VC-1 VF 1N 2 VF  
1N 1 VF-4 VC-4 VF-3 VC-3 VF  
4 fois (-2 VC-2 VF)-1 VF



Puis ensuite, repasser le fil dans la dernière perle enfilée (la perle VF)  
fig.1



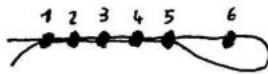
Puis, ainsi de suite pour chaque groupe de perles (2 VC puis 2 VF etc...)

Tirer bien fort le fil de chaque côté de manière à ce que les perles soient bien maintenues.

Pour faire les pattes, enfiler six perles.

Après avoir enfilé la sixième perle, repasser le fil dans les perles n°5, 4, 3, 2 et 1.

fig.2



Puis faire passer le fil dans le corps de l'animal afin de coller la patte au corps.

Faire la deuxième patte de l'autre côté du corps.

Puis, continuer l'enfilage.

Les 19 perles VF feront la queue.

Clémentine



## QUATRE-QUART MARBRÉ

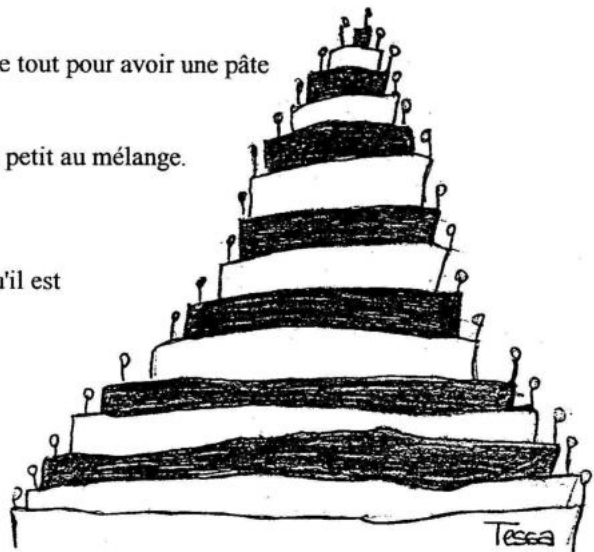
Ingrédients pour 6 personnes :

- 250 g de beurre
- 250 g de farine
- 250 g de sucre en poudre
- 100 g de chocolat
- une pincée de sel

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 45 minutes

- ① Sortir le beurre du réfrigérateur et, à température douce, le faire bien ramollir sans le faire fondre.
- ② Casser les oeufs en séparant les blancs des jaunes. Battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
- ③ Ajouter le beurre, la farine, la pincée de sel. Travailler le tout pour avoir une pâte homogène.
- ④ Battre les blancs en neige ferme et les incorporer petit à petit au mélange.
- ⑤ Partager la pâte dans deux récipients différents.
- ⑥ Faire ramollir le chocolat au bain marie, tourner. Dès qu'il est mou, le mélanger soigneusement à une moitié de la pâte.
- ⑦ Dans un moule beurré, verser alternativement la pâte ordinaire et la pâte chocolatée.
- ⑧ Enfourner et faire cuire, comme le quatre-quart traditionnel, à four moyen (180°, thermostat 5/6) pendant 45 minutes. Démouler tiède.



Solène

## LA CUISINE SELON SYLVIANE

### Crumble aux pommes

Ingrédients pour 6 personnes (approximatif)

- 1,5 kg de pommes
- 100 g de raisins secs
- 125 g de beurre
- 60 g de sucre en poudre
- 75 g de farine
- 1 cuillère à café de cannelle

Peler et couper les pommes en quartiers, les disposer dans un moule. Parsemer de raisins secs. Pour la pâte, émietter entre les doigts le beurre, la farine, le sucre et la cannelle de manière à obtenir une poudre épaisse. En saupoudrer les pommes. Enfourner à four chaud: Laisser dorer, les pommes doivent être fondantes. Servir tiède.

③

[Retour au MENU](#)

---

## Moussaka

*Ingrédients pour 8 personnes (approximatif)*

- 2 kg d'aubergines
- 500 g de viande hachée
- 4 oignons
- 4 grosses tomates (ou une grosse boîte de tomates pelées)
- gruyère rapé
- sel, poivre, herbes (de provence, coriandre...)
- huile d'olive

*Béchamel :*

- 150 g de beurre
- 150 g de farine
- 1 litre de lait
- sel, poivre, muscade

Couper les aubergines en tranches, les faire frire dans l'huile d'olive, les égoutter.  
Faire blondir les oignons, ajouter la viande, les oignons en lamelles, les tomates en morceaux, assaisonner.  
Laisser mijoter en ajoutant de l'eau si nécessaire pour que la viande reste moelleuse.

*Préparer la Béchamel:*

Faire fondre le beurre, ajouter la farine puis progressivement le lait sans cesser de remuer.  
Assaisonner avec poivre et muscade.

Dans un plat à gratin, disposer les aubergines, les recouvrir de la viande puis napper avec la Béchamel.  
Ajouter le gruyère rapé et enfourner à four chaud (thermostat 7) pendant 35 minutes. Laisser gratiner.

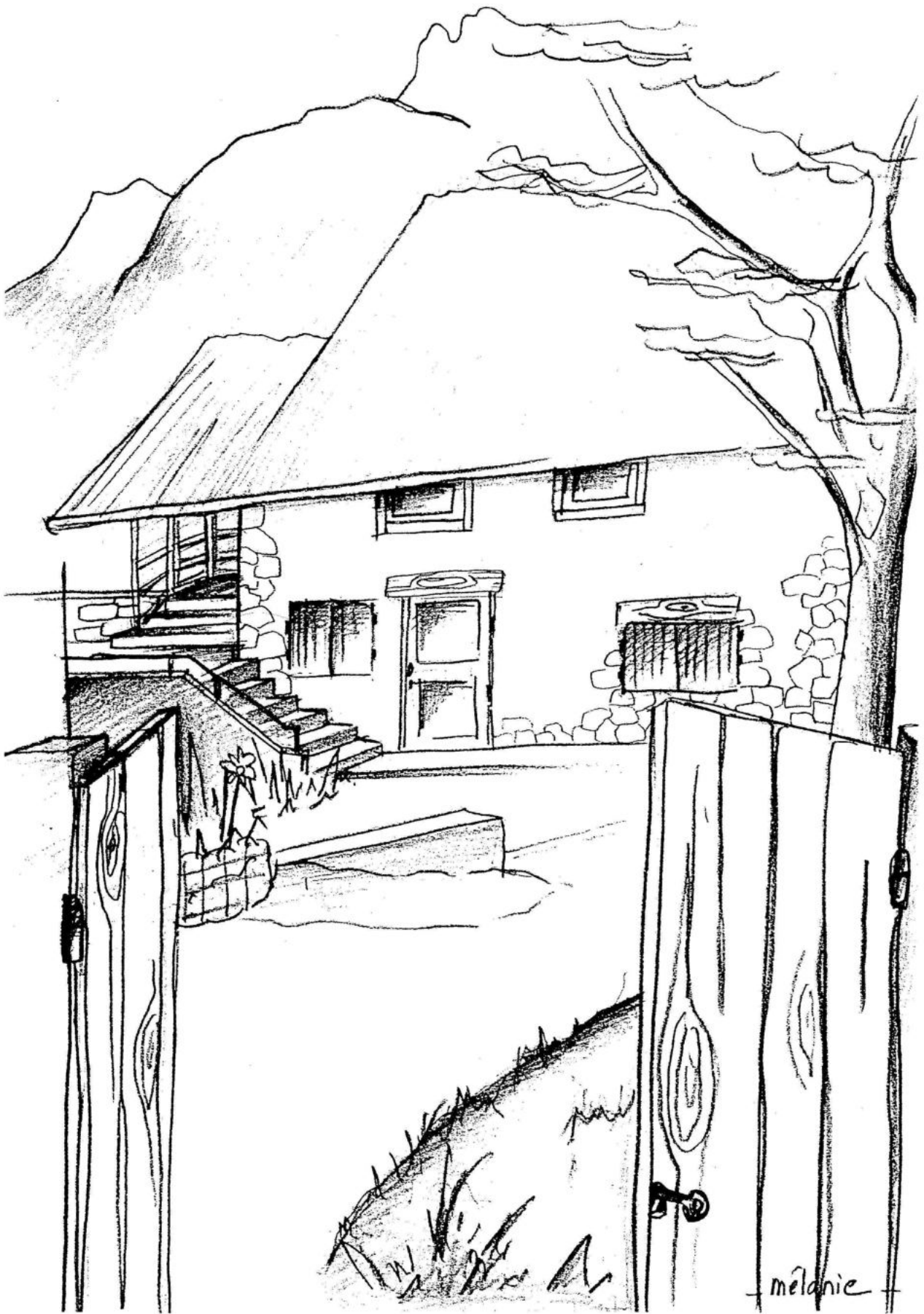
## "Les dessous" de l'écho des Guions

À 23h,

Fred, Emilie et Sylvianne travaillent (enfin...).  
Après avoir eu pas mal de problèmes avec l'ordi et l'imprimante, Fred et Emilie commencent (ou essayent) d'écrire leur article. Emilie réfléchit depuis 10 minutes, le stylo à la main sur ce qu'elle va écrire pendant que Fred en est déjà à la moitié et Sylvianne tape à l'ordi. Ca y est, c'est la concentration totale. Benjamin a réussi à commencer "Picsou mag". Plus un bruit mais dans quelques instant, tout va recommencer. Ca y est, le

calme a été rompu par le tapoti de l'ordi et le stylo de Fred (Emilie réfléchit toujours). On a oublié de dire que Christian a laissé tomber depuis 1h car il s'embettait. Emilie a pris l'ordi parce qu'elle n'avait rien à écrire malgré son super titre : "le trio infernal". Sous l'ordre de Sylvianne, nous devons aller nous coucher. C'est donc là que s'arrêtera notre article. Mais nous pouvons vous assurer que la nuit sera longue...(au bureau)

*Solène et Clémentine*



[Retour au MENU](#)