

HÉHOHÉHOHÉHO...
L'ÉCHO DES GUIONS
HONNHHON

L'HEBDO DES AMIS DES CIMES

paraît les dimanches de vacances

N° 45 - Dimanche 5 août 2007



La fantastique remontée du torrent

En ce mercredi de repos du personnel, Mailys propose une remontée fantastique, incroyable, inimaginable, un exploit jusqu'à ce jour inaccompli !!! Mais revenons en aux torrents et à ses qualités appréciées de tous.

Qui n'a jamais été intrigué par sa source magique ? Qui n'a pas rêvé de sauter de pierre en pierre jusqu'à l'origine de son eau si pure ?

Suzie, Sarah, Pierre, Olivier, Etienne et Florian ont testé pour VOUS cette aventure extraordinaire. Guidés par Mailys, qui prétendait connaître le chemin.

Chaussons nos tongs et en route pour le torrent !

Mais, lorsque nous arrivâmes au torrent SuRpRiSe, il était déjà loué par Brigitte, Cécile et leur petite famille... En essayant de suivre les torrandonneurs confirmés que nous sommes, l'un d'eux fut vite découragé par une chute dramatique.

Laissant sur le carreau leurs poursuivants, il s'en suivit une montée ardue, forte en émotions et en éclaboussures.

Au bout de quelques kilomètres, la montée ardue, forte en émotions et en éclaboussures continuée... Au bout de 3heures le moment semble inoubliable et le pont de plus en plus inespéré, la photo s'impose.

Les glissades s'accumulent, les difficultés aussi, et le moral des troupes s'abaisse quelque peu...

La nature prend forme de film d'horreur.

Nous décidâmes donc de quitter le torrent pour rechausser, et de chercher un sentier...

Le pont sorti de nulle part se dessine à l'horizon. Olivier est aux anges...Et les Guions nous semblent loin, très loin...Nous suivons donc le chemin, passons devant la cabane vue la veille, dans laquelle personne finalement ne dormira, et cherchons désespérément le fabuleux raccourci de Guy-LO... Qui restera un mythe ! Le groupe se sépare, les raccourcis s'additionnent, la cloche sonne, les Guions sont là. OUF on a eu chaud !!



P, F, E, O, M, S, S



La soupe aux crottes de Bique de Nathalie

Prenez des crottes de bique pas trop fraîche, qu'elles puissent
tenir dans vos mains,
Pilez les affectueusement,
Laissez mijoter, tout en ajoutant une garniture aromatique
de nos montagnes,
Distribuez à vos convives,
Puis régalez vous.

Suzie, grâce à Nathalie

2

MES RANDOS 2007

DU 22 JUILLET AU 1^{er} AOUT

LUNDI 23 JUILLET. — Une rando pour s'échauffer : départ en direction du torrent, traversée du torrent, montée à Champaussel, descente sur Pra Reboul, puis re-traversée du torrent. Par un sentier ombragé, on rejoint le canal de l'Abeilh pour aboutir au pied de la thériferaie : deux panneaux expliquent l'intérêt de cette forêt de genévriers thurifères unique en France ; puis on remonte à travers cette forêt en admirant les formes de ces arbres, qui ont plusieurs centaines d'années ; il y en a même un qui est plus que millénaire, un banc a été mis au bord du chemin, de là un sentier monte vers ce spécimen qui se situe à 100 m environ. Puis quittant le versant qui domine Saint-Crépin, le chemin grimpe vers Les Guions.
Estimation de durée de ce parcours : entre 3 h et 4 h. Sans difficulté.

MARDI 24 JUILLET. — *Le lac Sainte-Anne*, au fond de la vallée de Ceillac, un des plus beaux du Queyras. Sortie familiale : le plus jeune de la bande, Émile, a goûté à la fraîcheur des eaux du lac, d'autant qu'un fort vent refroidissait l'atmosphère.

Après le lac Sainte-Anne, nous nous sommes scindés en trois groupes : un premier groupe est redescendu directement au parking où nous avions laissé les voitures, accompagnant Émile qui s'est petit à petit réchauffé de sa mésaventure dans les eaux du lac (lira dans le n° 44 de l'Écho des Guions) ; un deuxième groupe a entrepris la boucle qui nous a menés au lac Miroir pour une longue descente jusqu'au pied de la grande cascade ; le troisième, qui était composé des randonneurs les plus en forme, a poursuivi la montée pour atteindre le col Girardin, longer par le haut la vallée de l'Ubaye, remonter au col Tronchet pour retrouver le parking de départ.

JEUDI 26 JUILLET. — *Les crêtes de Vars*. A recommander pour les amoureux des fleurs, d'autant que cette année est généreuse en la matière. Nous avons admiré, d'abord au col de la Coulette, ensuite sur les crêtes, nombre d'edelweiss, asters, œillets, jubarbes, bugranes du mont Cenis, et puis à la descente lis martagon (encore en fleur), grande astrance, digitale blanche, etc.

Quelques passages un peu aériens, mais le sentier est très large et l'attention des

compagnons de randonnée si présente que les quelques sensations d'angoisse ressenties sont vite dépassées.

Beau panorama sur la vallée de la Durance. Environ 6 heures de randonnée.

SAMEDI 28 JUILLET. — *Les lacs Paluel et Faravel*. 1032 m de dénivelé. Au pied du Grand Pignier, qui se trouve 700 m plus haut.

Départ au pied du village de Dormillouse, accessible après 45 minutes de montée. Ce village a une longue histoire : refuge des protestants, ici les Vaudois, pendant les temps de persécution qui leur furent infligés par les évêques d'Embrun.

Je recommande d'accéder d'abord au lac Paluel, le plus haut, lieu de pique-nique agréable. Elisabeth y prit un bain forcé, mais ses habits de rando, « séchant très vite » selon ses dires, ont corroboré cette qualité.

Nous avons croisé un curieux cirque de cairns : un concours du cairn le plus original ? un rite mystérieux d'adorateurs de la montagne ? Je cherche l'explication...

LUNDI 30 JUILLET. Rando au *Clos Lafont*. 800 m de dénivelé, par une route forestière, puis un sentier assez pentu, dans une belle forêt de mélèzes ; un passage raide avant d'arriver au col de Troumaillon.

Ce lundi, nous avons bénéficié d'un panorama exceptionnel : une clarté qui nous a montré un paysage « de carte postale » sur la vallée de la Durance et le massif du Pelvoux - Ailefroide.

L'intérêt de cette rando la variété du parcours à travers forêts et alpages.

Au point de départ et d'arrivée, à Seyes, un marchand de miel (montagne, acacia et divers).

MARDI 31 JUILLET. — *Les Têtes*, au-dessus des Vigneaux. 1000 m de dénivelé. Elle nous a été recommandée par Minet ; un groupe, emmené en voiture par celui-ci, nous attendait au col de la Pusterle (plus que 300 m de dénivelé !) pour achever l'ascension. Nous y avons découvert les talents de Nathalie pour dénicher les fraises des bois... Beau panorama au-dessus de la vallée de la Durance et face au massif, du Pelvoux jusqu'aux Bans. La descente s'est faite par un autre sentier agrémenté de... fraises des bois et de framboises.

Hubert

Un merci nouvel mode

nouvelle mode !
nouveau mode !

Ou comment remercier le cuisinier émérite du mercredi !

Les nanas des Guions, promo 2007, ont osé une nouvelle recette ***

Pour un chili con carné réussi, il faut :

- Ingrédients :

- Une pointe d'audace
- Une pincée de sensualité
- Une louche de féminité
- Un grand bol de rire
- Un accordéoniste

- Préparation (de 1 mn à 1 heure selon l'effet souhaité)

- Se rendre à plusieurs nanas dans la boutique « Morgan » de Guion
- Repartir avec : une robe ou plus, une paire de chaussures, un col, une paire de boucles d'oreille..., le tout à 40% de réduction (indispensable pour tenir le coup)
- Une fois revenues au Guions, revêtir le tout
- Faire prendre la sauce en en parlant à toutes

- Recette :

- Se rendre à l'apéritif ainsi vêtues
- Susciter l'admiration et la convoitise afin de faire monter la température
- Consentir quelques photos de journalistes présents sur le site
- Se mettre en file indienne devant le cuisinier
- L'embrasser sur les 2 joues (Attention : éviter de tricher en faisant la queue 2 fois !)
- Enfin, mettre la cerise sur le gâteau :
 - Déguster le chili con carné dans la joie et la bonne humeur
 - Défiler en véritables mannequins sous les clameurs de la foule
 - Puis danser au son de l'accordéoniste

Cette recette a été créée spécialement pour les Guions

Nous vous conseillons de la consommer avec un verre d'humeur pétillante.

Les relookées : Maryse et Nicole



Les Recettes que vous avez savourées
le 01 août 2007

GASPACHO ANDALOU

Ingrédients pour 6/8 pers :

- ⌘ 1kg tomates
- ⌘ 3 oignons rouges
- ⌘ 4 gousses d'ail
- ⌘ 2 concombres
- ⌘ 2 poivrons verts + 2 poivrons rouges
- ⌘ cl huile d'olive
- ⌘ 100g pain rassis
- ⌘ 1 càc cumin
- ⌘ sel / poivre
- ⌘ Tabasco (facultatif)

Couper grossièrement les légumes. Ajouter huile, sel et cumin. Mixer.

Rajouter le pain trempé dans l'eau. Mixer

Ajouter de l'eau selon consistance souhaitée.

Servir glacé.

CHILI CON CARNE

Ingrédients pour 6/8 pers:

- ⌘ 10 cl huile olive
- ⌘ 4 gousses d'ail
- ⌘ 4 gros oignons rouges + 2 pour garniture
- ⌘ 800g bœuf haché
- ⌘ 500g tomates pelées au jus (ou purée de tomates)
- ⌘ 100g concentré de tomates
- ⌘ 1 càc cumin
- ⌘ 1 càc piment + Tabasco (facultatif)
- ⌘ 1 grosse boîte de haricots rouges
- ⌘ 2 piments verts
- ⌘ 1 botte de coriandre fraîche

Faire revenir oignons + ail + bœuf hachés dans l'huile d'olive. Saler, poiver, rajouter le cumin, les tomates et le concentré.

Laisser mijoter à feu doux ½ h.

Rajouter les haricots rouges et laisser mijoter à feu très doux ½ h supplémentaire.

Au moment de servir, rajouter la moitié de la coriandre hachée.

Servir l'autre moitié mélangée avec les oignons restants et les piments hachés.

BON APPETIT !

Jean-Paul

5

Un avant goût
du prochain défilé des Guions



ENFIN DES TALONS !

Dessin de Justine BF

2006

Avec le **G**rand couturier **M**inet des Guions

Le Vilain petit canard

6

[Retour au MENU](#)

Sauvée des eaux!!!

Jeudi 2 août

11H56 minutes 3 secondes



Dessin de Justine BF

2007

*Sauvetage en Guil de Maryse par le beau
Marcello son moniteur de rafting.*

Grâce à lui on ne lui comptera qu'une jambe en moins.

7

Le Vilain petit canard

Esprit es-tu là ?

Ode à Gérald et GuyLau

Ludiques pas flics

Epicés pas trop salés

Sportifs pas excessifs

Présents pas collants

Reposants (enfin ça dépend !...)

Impliqués pas trop carrés

Très différents et pourtant...

Disponibles pas pénibles

Ecolos pas nigauds

Savoureux le Directeur

Gratiné le Cuisinié

Uniques !

Impec !

Optisoins

No Stress

Super !!!!

Grâce à eux, on t'a retrouvé ! Merci les **G!!!!!!**

Marie et Nathalie.

9



EAUX VIVES

Elles dansent les filles de la Durance
 Jusqu'à la veine de nacre lovée dans la vallée.
 Elles rient, elles crient, elles s'élancent
 Impudiques et cruelles, prêtes à tous les dangers.

Avec la confiance des enfants innocents,
 Avec l'imprudence d'un amour naissant,
 Elles accomplissent la vie
 Concentrent les énergies qui lient et délient

Et la mère rappelle à elle tous les courants
 Pour offrir à tous son lait de turquoise,
 Gonflé de la vigueur des géants.
 En hommage à la lune elle s'éclaire d'argent.

Eveline

Sommet-RE :

- Vent d'élégance en première
- 2 - fantastique remontée
- 3 - les randos d'Hubert
- 4 - Merci au cuisto
- 5 - Gastronomie
- 6 et 7 - la mare au canard
- 8 - Jeux
- 9 et 10 - Culture Guionnaise

TRES HAUTE !

10