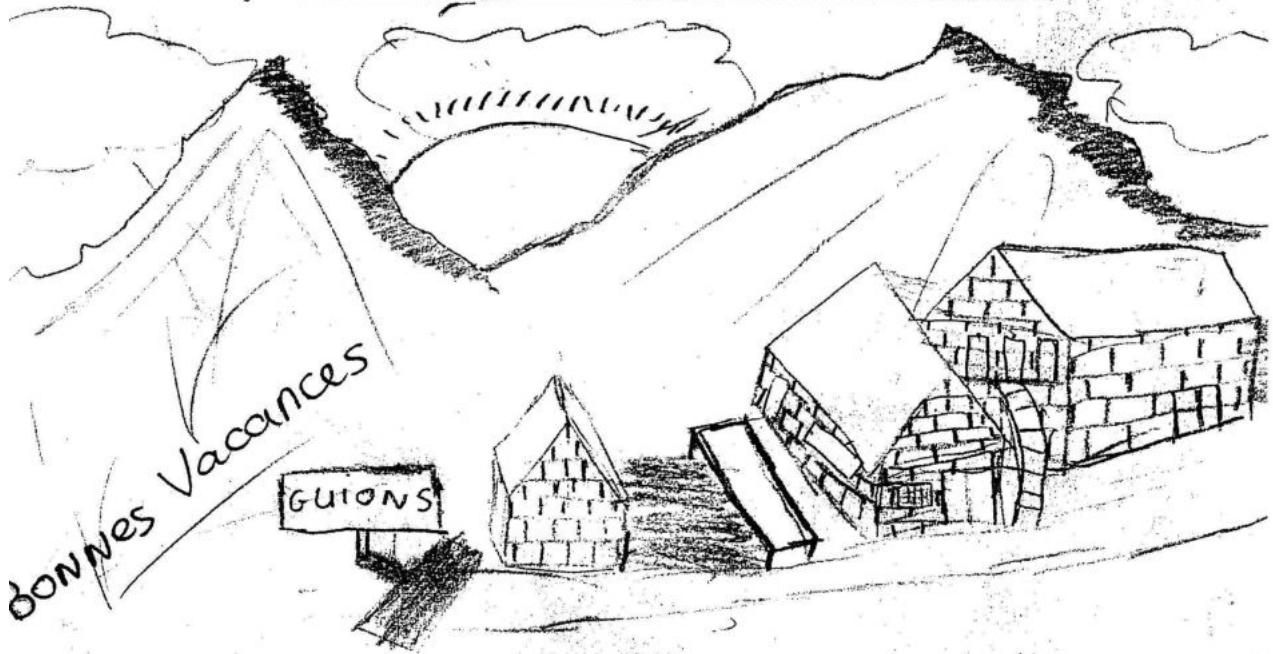

HÉHOHÉHOHÉHO...
L'ECHO DES GUIONS
HÍHONHÍHON

L'HEBDO DES AMIS DES CIMES

paraît les dimanches de vacances

N° 21 - Dimanche 5 août 2001



GUIONS

Ophélie

LE VEAU MARENGO

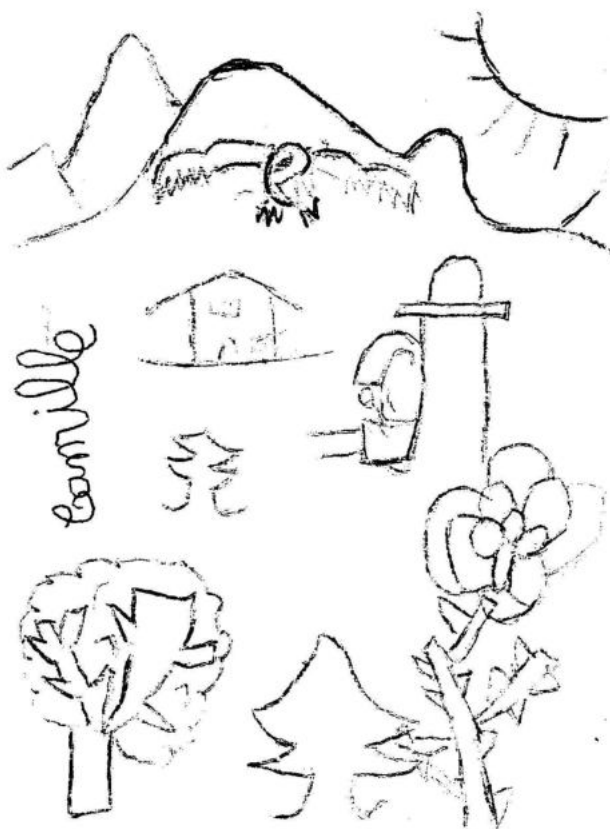
- ☞ Faire revenir le veau découpé (épaule) avec les oignons et les carottes émincés.
- ☞ Singer avec de la farine.
- ☞ Laisser cuire 5 mn en remuant.
- ☞ Verser les tomates pelées.
- ☞ Mouiller avec le fond de veau — ou du jus de rôti — et cuire à feu doux pendant 1 h 30.
- ☞ Faire revenir les champignons entiers. Les ajouter en fin de cuisson.
- ☞ Servir chaud avec du persil haché.

Ingrédients pour 10 personnes :

1,2 kg	veau découpé (épaule)
0,2 kg	oignons et carottes
0,1 kg	farine
6	tomates
0,1 l	fond de veau
0,5 kg	champignons de Paris
	persil haché
	sel, poivre

Christian

La semaine prochaine, la recette de la marquisette.



LES ÉVÉNEMENTS DE LA SEMAINE

◆ **Dimanche 29**, arrivée — surprise pour les nouveaux ! Le soleil est là, on va passer une bonne semaine.

◆ **Lundi 30**. La semaine commence bien — enfin, si l'on peut dire ! Aussitôt arrivés, aussitôt partis en rando... Et là... enfin, lisez plutôt ce que nous en dit Marc, page 3.

◆ **Mardi 31**. Alain... le retour. Ouf ! Il l'a échappé bel.

◆ **Mercredi 1^{er} août**. Pique-nique général. Géraldine est en congé. Hubert la remplace et, comme il va tenir la permanence au village, il prend son temps pour émerger des vapeurs de la nuit. Hélas, la journée commence mal pour lui : il n'y a plus de pain pour partir en pique-nique. Aussi sec, sans déjeuner, sans même faire sa toilette, il saute dans la camionnette, va quérir le pain à la boulangerie de Saint-Crépin et le transmet à Minet, arrivé en estafette : on a évité l'émeute aux Guions !

◆ **Mercredi 1^{er} août** toujours. Une expédition a lieu à la via ferrata de Freissinières. Vous en lirez le récit p. 3 et quelques commentaires p. 5.

◆ **Mercredi 1^{er} août**, encore. Vu la chaleur, Hubert a l'initiative d'ouvrir le frigo-bar et le découvre quasiment vide : il s'empresse de le remplir, pensant au retour de Guionnais assoiffés, le soleil tapant fort...

◆ **Mercredi 1^{er} août**, le soir, les enfants et les ados font, dans l'allégresse, la vaisselle, après une « bolo » appréciée, préparée par Jeanine, Catherine et Florence.

◆ **Jeudi 2**. Un tournoi de baby-foot, organisé par les ados, est remporté par Antoine Barré-Foncelle en équipe avec Etienne Donzel. Le tournoi de ping-pong est remporté par Gisèle Bost. Félicitations aux vainqueurs et à tous les participants.

◆ **Jeudi 2**. Une rando aux chalets de Clapeyto, au-dessus de Brunissard et au lac Néal. Nous sommes dix. L'objectif fixé : admirer les fleurs dans l'alpage, est amplement rempli. Nous en mettons plein les yeux, plein les narines. Pour six, retour à pied aux Guions, par le col des Esparges fines, Les Grangettes et Champaussel.

◆ **Samedi 4**. 24 inscrits pour une descente de la Durance en rafting. Semaine bien remplie...

UN ARC-EN-CIEL EN HÉLICO

Imaginez que vous démarrez votre première semaine aux Guions sous le soleil. Vous le voyez bien ? Bon, alors que faire pour voir un arc-en-ciel ? Il en faut, de l'imagination, mais forcez-vous, vous allez trouver...

Nous, on ne pensait pas à l'arc-en-ciel en partant faire la classique des classiques : le lac du Lauzet, par Moussières et son col. Nous partîmes donc une bonne quinzaine, tranquilles, peinarde, les premiers courant devant, les autres suivant derrière, enfin, comme d'hab.

Après la bergerie, petite halte des premiers dans la forêt et, là, tout s'est précipité. Marie, au loin, faisait des grands signes ; Dominique, sa sœur, réclamait la croix rouge ; vu de loin, dans cet espace vert et jaune, il y avait quelque chose de pas normal ; vu de près, l'un des marcheurs, sportif émérite (je ne l'ai su que plus tard), avait un problème qui nous sembla grave.

Nous avions avec nous la faculté, avec les bons soins de l'infirmière Marie, les télécoms,

avec les portables, et le 18, qui nous envoya l'hélico de Briançon.

Passons sur les péripéties : le toubib qui s'est débrouillé comme un bleu pour mettre une perfusion ; les mouvements d'hélico ; les marcheurs décoiffés par le souffle des pales ; la balade qui reprend avec des enfants inquiets.

Sur la route de Briançon, Annie, sa femme, est passée par toutes les couleurs : ce qu'elle a fait et ce qu'elle n'a pas fait, ce qu'elle aurait pu, dû, enfin bref tout ce qu'on se dit dans ces situations.

Son sourire en sortant des urgences pour manger un pique-nique en disant long sur le diagnostic, qui s'est encore amélioré dans les jours suivants.

Pour une première sortie, ce fut une belle réussite : tous les Guions sont violets de rage depuis qu'ils savent que notre sportif Alain est simplement dispensé de vaisselle !

Au fait, où est l'arc-en-ciel ?

Marc

VIA FERRATA

Nous sommes allés, mercredi dernier, faire une via ferrata à Freissinières. Nous étions onze et nous sommes partis, tôt le matin, avec le pique-nique.

Après avoir loué une dizaine d'équipements, nous nous sommes équipés et nous avons commencé la marche d'approche. Après une vingtaine de minutes de marche, nous avons décidé tous ensemble l'ordre dans lequel nous resterons jusqu'à la fin. Bernard ouvrait la marche en tant que pseudo-guide, suivi par Cathou, Mickaël et Véronique, puis nous deux (Rémi F., puis Marie). Ensuite, suivaient Florence, Claire J., Antoine B.-F., Charlotte et, enfin, Rémy J.

Vers 9 heures, nous avons commencé la première partie de la via ferrata. Attachés avec nos longues, nous progressions lentement en montant par des passages verticaux assez difficiles. Après une petite pause « Grany » dans une première grotte, se sont succédés des passages faciles et difficiles, notamment lorsque nous devions passer un par un. Parfois, nous devions utiliser la technique du singe, qui consiste à mettre les pieds bien à plat contre la paroi et à se déplacer les mains agrippées au câble.

A midi moins le quart, nous avons fait une pause entre les deux parties, et à midi nous repartions pour

la deuxième partie. La deuxième partie était plus difficile que la première, car elle était plus aérienne (par moments, environ 300 mètres de vide), et la technique du singe devait plus s'appliquer car on manquait de prises. Mais les échelons fixés à la paroi nous aidaient beaucoup. Par moments, entre ceux de devant, qui avaient du mal à trouver des prises pour avancer, et quand nous voyions ceux de derrière progresser, nous nous disions que c'était impossible d'avoir pu faire cela.

Après beaucoup d'efforts, nous sommes arrivés au sommet. Ne sentant plus nos pieds ni nos mains, nous avons fini le peu d'eau (chaude !) qui nous restait.

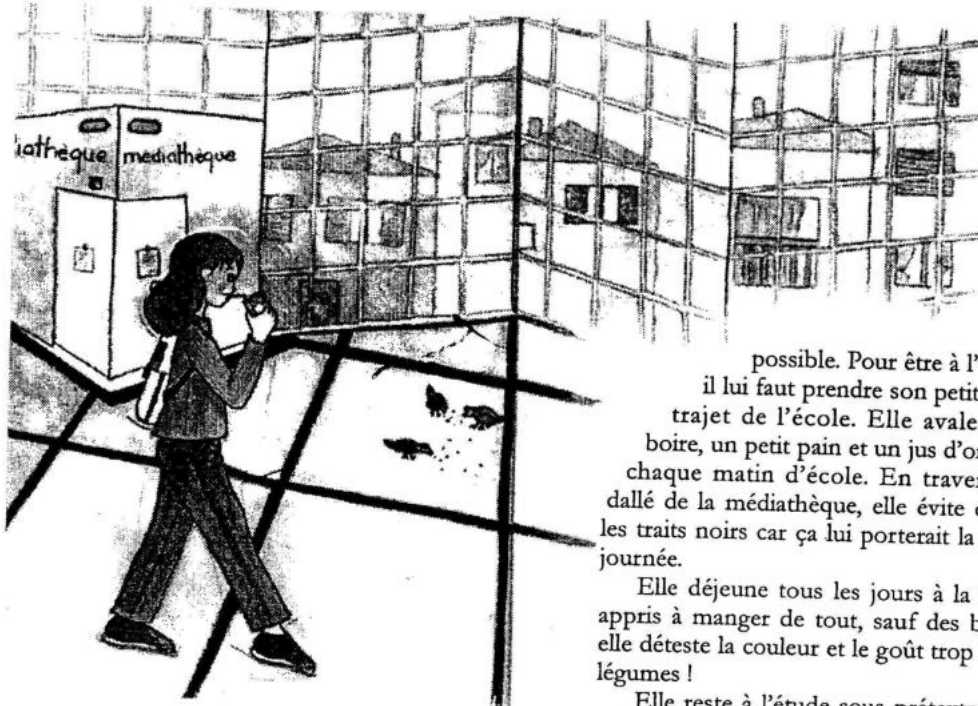
Après une longue marche, sous un soleil plombant, nous sommes enfin arrivés aux voitures. Après avoir rendus les équipements et bu un coup, nous avons enfin mangé au bord d'un torrent, à 5 heures de l'après-midi.

C'est avec la bonne humeur que nous sommes rentrés aux Guions vers 18 h 30.

Marie Mercier et Rémi Fayolle

N.B. Voir également l'article de Florence, page 5.

Métamorphose (2)

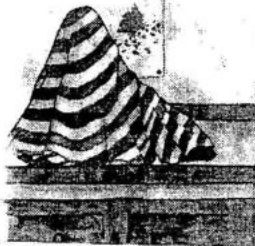


Cependant quand papa vivait avec elles, Elodie ne craignait pas sa maman. Papa savait laisser la mauvaise humeur de sa mère se fatiguer toute seule. Il savait aussi tirer partie de ses moments de grande gaieté ; c'était alors des fous rires à trois qui résonnaient dans toute la maison.

Il trouvait toujours pour Elodie une explication logique aux bizarreries de sa maman. Par exemple, quand maman fourrait le chat dans la machine à laver sous prétexte qu'il était sale, papa affirmait qu'en fait elle étudiait les effets de la vitesse sur les animaux. Elle écrivait une thèse afin d'obtenir des constructeurs de voitures une diminution de la vitesse maximale pour réduire le nombre d'accidents.

Mais Elodie grandissait, papa s'énervait de plus en plus souvent et ses parents se disputaient. Il y a deux ans ils avaient divorcé. Elodie avait dû apprendre à se débrouiller seule avec sa peur : elle mit sur pied toute une stratégie pour éviter sa mère le plus possible.

Elle se réveille seule le matin avec son réveil Minnie, le plus tard



possible. Pour être à l'heure en classe, il lui faut prendre son petit déjeuner sur le trajet de l'école. Elle avale un yogourt à boire, un petit pain et un jus d'orange en brique chaque matin d'école. En traversant le parvis dallé de la médiathèque, elle évite de marcher sur les traits noirs car ça lui porterait la poisse toute la journée.

Elle déjeune tous les jours à la cantine. Elle a appris à manger de tout, sauf des betteraves dont elle déteste la couleur et le goût trop sucré pour des légumes !

Elle reste à l'étude sous prétexte qu'elle s'y fait aider pour ses devoirs.

En rentrant de l'école, elle s'enferme dans sa chambre. Elle dessine (elle a un don certain), joue à



l'ordinateur ou avec ses poupées. Quand elle s'ennuie un peu, elle s'amuse à se faire des grimaces devant le petit miroir que son amie Julie lui a offert pour son anniversaire. Elle en pleure ou en

rit selon son inspiration du moment. Deux soirs par semaine, elle va à son entraînement de gymnastique. Elle s'est débrouillée pour que la maman d'une de ses copines l'y emmène.

Le soir, elle se passe de dîner : elle n'a jamais faim. Comme elle est un peu ronde, comme dit son père, sa mère ne proteste pas trop. En réalité elle grignote des fruits, du fromage et des biscuits en cachette, en lisant ses bandes dessinées préférées. Elle se construit une tente sous son drap en levant ses jambes à la verticale et s'imagine être une indienne.

Le mercredi, elle a insisté pour aller au centre aéré.

(à suivre...)

VIA FERRATA (suite)

Une anecdote...

Entre les deux parties de la via ferrata, Bernard et Florence essayaient consciencieusement de valider l'adhésion de chacun au projet de faire la deuxième partie ; un alpiniste « chevronné » déclarait, péremptoire, que « *si quelqu'un ne veut pas y aller, il faut surtout pas qu'il y aille* », puis commentait, goguenard : « *Ah, si vous faites de la démocratie !...* »

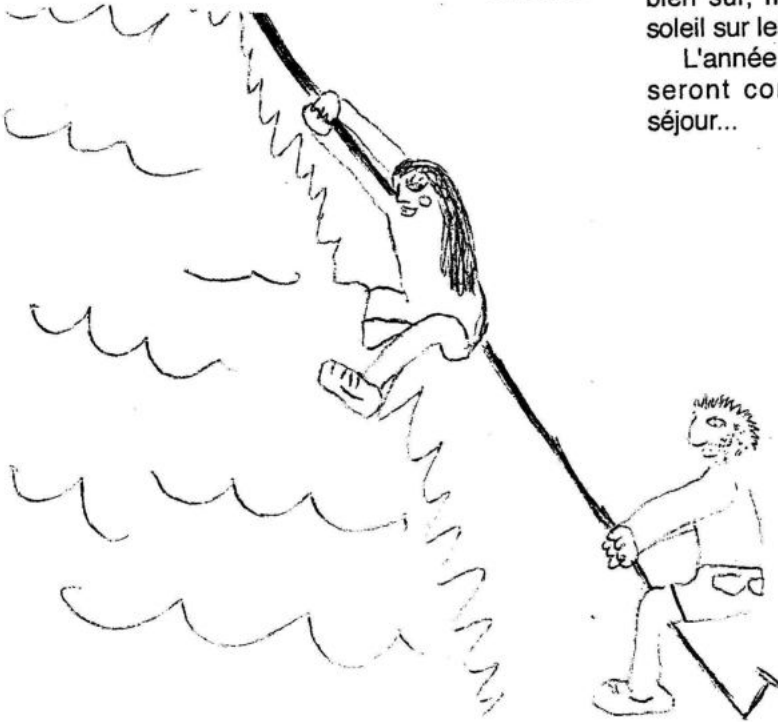
Bref, le vrai perturbateur...

...et un commentaire

Il faut faire un vrai compliment à chacun des membres de notre petite équipée pour leur esprit de solidarité, car chacun a veillé à celui de devant et à celui de derrière, en indiquant « *une prise à gauche* », « *un peu plus haut* », « *fais le singe* », « *et, ça suit* » « *ok, c'est bon !* » ; et pour leur ténacité physique et morale, car chacun a pris sur soi quand c'était vraiment vertigineux et surtout quand il faisait vraiment chaud, que l'on ne savait pas où était la « sortie » et quand la fatigue et la faim se faisaient sérieusement sentir...

Alors, vive les vainqueurs de la via ferrata. C'était une belle réussite.

Florence



5

UNE EXPÉDITION « STRING »

*La parité... oui !
même dans les courses en montagne.*

Cette année, comme chaque année, notre ami Bob propose une course en montagne...

Objectif : le col du Sélé (3 278 m), avec nuit au refuge du Sélé : soit, en partant du camping d'Ailefroide (1 498 m) jusqu'au col, un dénivelé de 1 780 m.

Bonne surprise (!) pour Bob... et exceptionnel cette année, trois nanas se sont inscrites : Véronique, Claire et Marie, et pour les hommes, les mêmes, à une exception près : Bob, bien sûr, Yves, notre chanteur préféré, Minet, notre doyen à tous, et Didier, notre comique bourvillesque.

Les filles, n'ayant rien écouté à la réunion, sont parties en string, chapeau d'Indiana Jones et carnet de chants... (Pour le port du string, elles avaient toutes lu — chez le dentiste, bien sûr ! — dans *Elle* n° 424 du mois de juin, p. 12, que c'était le dernier « Top en montagne »...)

Nous croyons tous, cette année, que nos quatre compères seront dans le livre des records 2002 pour leur vitesse de grimpe... Quant aux trois nanas... elles y seront elles, bien sûr, mais pour leurs « bons » coups de soleil sur les fesses...

L'année prochaine, c'est sûr, les inscriptions seront complètes dès le premier jour du séjour...

Dominique



LES GUIONS

Les Guions c'est super, on peut se balader, aller se baigner, bref, on peut faire plein de choses. C'est la montagne : plus de pollution et plus de voitures.

Quelle est la différence entre la ville et la montagne ? Quelle question !

La ville : on sort de chez soi, on voit des boutiques de vêtements, des boulangeries et on peut aller au cinéma.

La montagne : on sort de chez soi et on voit des fleurs¹ (des marguerites, des pissenlits...), puis on peut aller se balader.

C'est ce que je pense de la montagne.

Lucie

¹ **Note de la rédaction** : Nous bénéficions en 2001 d'une année exceptionnelle pour découvrir les fleurs de montagne : les fortes chutes neiges de l'hiver n'y sont pas pour rien ; s'il a peu neigé, l'hiver dernier, dans les Alpes du nord, le Jura et les Vosges, par contre, les Alpes du sud ont été copieusement enneigées, au grand bonheur des skieurs et des professionnels des loisirs et du tourisme. Quant aux fleurs, on en voit en abondance aux lacs de Néal, aux crêtes de Vars, enfin un peu partout...

LES PAYSAGES DE MONTAGNE

Découvrez ces beaux paysages à GUIONS : les montagnes !!!

Beaucoup préfèrent la mer ou la campagne, mais la montagne est un paysage magnifique. On peut davantage se promener à la montagne qu'à la mer, en ville... Enfin c'est plus sympathique de se promener en montagne. Le programme de la montagne est beaucoup plus diversifié :

- * la randonnée ;
- * la baignade dans certains lacs ;
- * le pique-nique...

Voici un sondage :

- Je préfère la mer.
- Je préfère la montagne.
- Je préfère la ville.
- Je préfère la campagne.

Voilà j'espère que vous prendrez goût à la montagne !!!

THE END

Ophélie Battaglia

Retour sur la semaine du 22 au 29/07

UNE SOIRÉE MOUVEMENTÉE

Vendredi 27 juillet, les Guionnais se sont exercés à différents stands destinés à aiguïser leurs sens. Ainsi, nous avons eu, après deux heures de jeux, un très beau podium :

☞ pour **le goût** : Christian a évidemment écrasé ses partenaires ;

☞ pour **l'odorat** : Charlotte a monté sa dextérité au dessin ;

☞ pour **l'ouïe** : Chloé nous a fait une très belle démonstration de l'homme singe « Tarzan », prestation mémorable...

☞ pour **la vue** : Jean-Michel a été le plus habile à dessiner son voisin, les yeux bandés ;

☞ pour **le toucher** : Pierre a eu la main la plus habile.

Et Jérôme s'est vu remettre la « médaille sensorielle » grâce à sa bonne humeur et son sens de l'humour.

En définitive, une soirée sensorielle très sympathique.

Aurélie

UN BOLIDE DANS LE LAVOIR

Mercredi soir, à l'heure de l'apéro, nous avons pu admirer la vitesse d'un bateau marchand à l'huile d'arachide et à l'eau.

Pour le propulser, il suffit de remplir deux tuyères avec de l'eau, l'une servant à l'évacuation de l'eau chaude, l'autre à l'entrée de l'eau froide ; quant à l'huile d'arachide, elle sert à réchauffer l'eau.

Si vous voulez le même bateau, vous pouvez vous le procurer pour 40 francs sur le marché de Guillestre, le lundi matin, auprès d'un Indonésien.

ATTENTION ! Ne le laissez pas entre les mains de Minet : il pourrait bien vous le couler !

Fabien