



# L'Echo du G.P.A.

Janvier 2022 - Numéro 44

**Groupe Pédestre Angevin**  
5 rue Guérin - 49100 ANGERS  
groupepedestreangevin@gmail.com  
<http://groupepedestreangevin.fr>

## SOMMAIRE

▶ En bref	1
▶ WE sportif portes ouvertes	2
▶ Journée du patrimoine - Armaillé	2
▶ Journées de la randonnée	2
▶ Séjour dans le Lot	3
▶ La vallée du Douro	7
▶ Téléthon	8
▶ Recette	8



Les membres de la commission Communication du G.P.A. vous souhaitent une belle année 2022 !

## En bref

### Assemblée Générale/Conseil d'Administration - Novembre 2021

L'Assemblée Générale du GPA s'est tenue le 27 novembre. Charline (notre Présidente) a eu plaisir à accueillir « en présentiel » 66 adhérents (80 votants). Charline, Michelle et Annick les ont immergés dans la vie du club, au travers des différents rapports, associant rigueur et humour.

Merci aux dynamiques Gpétistes pour leur précieux concours dans la mise en place de la salle, le service de l'apéritif et du dîner breton, réunissant une cinquantaine de convives, ravis de se retrouver lors de cette soirée conviviale.

Sous les « sunlights », danseuses et danseurs ont partagé un moment privilégié sur la piste de danse.

Suite à l'AG, le CA a réélu le bureau : **Charline CHOISNE** (Présidente), **Michelle BOUREAU** (Trésorière) et **Annick CHOISNE** (Secrétaire).

Merci de nouveau à chacune pour leur engagement, sans oublier tous les bénévoles actifs.



Christiane Bourguine - Photos : Gérard Lelièvre - Corinne Maigret

### Gilet de sécurité

Le CDRP a doté chaque club de randonnée de gilets de sécurité. Ces gilets réfléchissants, de couleur verte, disposent de plusieurs poches et sont floqués du logo de la FFRP.

Merci au Comité pour cette attention !



## Week-end sportif « Portes Ouvertes » - 4 et 5 septembre 2021



Le GPA était présent le samedi 4 septembre avec un stand dans le cadre du **week-end sportif « Portes Ouvertes »** des **4 et 5 septembre 2021 au Lac de Maine**.

Très peu de monde et peu de stands pour cette édition dans un contexte particulier.

Notre mascotte et le nouvel oriflamme du GPA ont malgré tout attiré quelques personnes même si la météo orageuse a écourté la journée.



Corinne Maigret - Photos : Corinne Maigret

## Journée du patrimoine - Armaillé - 19 septembre 2021



Le 19 septembre, une quinzaine de Gpétistes ont participé à la randonnée menée par Jocelyne, Gérard et Marie-Paule à Armaillé, charmant petit village fleuri du Haut-Anjou. Tout en profitant d'une belle randonnée, nous avons pu accéder à la crypte de l'église abritant des plates-tombes du 17<sup>ème</sup> siècle. Nous avons également eu le privilège d'être accueillis par la châtelaine du domaine privé du Bois Geslin. Cette charmante et élégante dame nous a offert une visite guidée de cette ancienne demeure seigneuriale, inscrite au titre des Monuments Historiques. Initialement propriété de la famille d'Armaillé, les actuels propriétaires ont fait, depuis une trentaine d'années, un travail de restauration remarquable. Une belle conclusion inattendue qui a réjoui les participants.

Catherine Benoit - Photos : Corinne Maigret et Nicole Ménard



## Les journées de la randonnée - 9 et 10 Octobre 2021

C'est sous un temps radieux que ces journées, à l'initiative de la F.F.R.P. se sont déroulées, afin de faire découvrir la randonnée et d'accueillir de nouveaux adhérents.



**Le samedi après-midi**, une séance de marche nordique était organisée au Lac de Maine. Charline et Alain, deux de nos trois animateurs, étaient présents. Ils ont expliqué quelques éléments techniques essentiels aux sept personnes venues à l'initiation puis nous avons commencé la séance : échauffement, marche autour du Lac de Maine, renforcement musculaire, un petit jeu, et étirements. Les nouvelles participantes ont apprécié cette séance et échangé avec les Gpétistes présents.



**Le dimanche**, nous nous sommes retrouvés à l'espace Lino Ventura pour randonner dans le secteur d'Avrillé. 19 personnes ont répondu à l'appel et rejoint les Gpétistes nombreux à s'être déplacés pour l'occasion. Nous avons sillonné plusieurs quartiers boisés de la « Ville-Parc » sous la houlette de Nicole, Patrick (qui jouait les paparazzis), Joël et Charline.

Le long cortège que nous formions a parcouru 12,5 km le matin et 9,5 km l'après-midi avec entrain et dans une ambiance très sympathique.

A l'arrivée, les invités de ces deux jours ont partagé le pot de l'amitié et ont reçu en cadeau un badge du club.

Ces manifestations ont suscité de nouvelles adhésions. Nous sommes très heureux d'accueillir ces nouveaux marcheurs parmi nous.

Jocelyne Lelièvre - Photos : Corinne Maigret et Nicole Ménard



C'est avec bonheur que 35 Gpétistes se retrouvent pour renouer avec le séjour estival !

Départ matinal direction **Figeac** avec un changement de prestataire pour le car et de fait, un nouveau chauffeur : Emmanuel. Tout le monde est à l'heure et une fois le pass sanitaire vérifié, les bagages chargés, c'est le grand départ !

Nous arrivons à 16h au Cap France, les clés

des chambres sont distribuées et c'est là que l'aventure commence. Et oui, nos 5 hommes sont mis à contribution pour descendre les bagages des soutes puis chacun se dirige vers la passerelle (52 marches) qui surplombe une voie ferrée pour accéder aux logements. La montée est difficile avec les bagages bien lourds et certains se disent qu'il faudrait apprendre à voyager plus léger. Heureusement les hommes viennent prêter main forte aux dames dans le besoin. Ouf ! Après cet effort, quelques uns vont tester la piscine pendant que d'autres vont déguster une bonne bière... avec modération ! Pot de bienvenue et accueil de nos guides, Florent et Alain, que nous sommes heureux de retrouver. En effet, le GPA poursuit sa collaboration avec le Bureau des Accompagnateurs de la Montagne Limousine. Après un dîner en terrasse, Alain, notre apiculteur passionné, propose un diaporama sur les abeilles. La fatigue du voyage rend l'écoute difficile pour certains !

Le lendemain, première randonnée sous un soleil de plomb. Les baladurs et les baladoux reprennent du service. Pour les baladurs, Florent nomme quelques « serre-filles »... tous les hommes se retrouvant dans ce groupe ! Alain, quant à lui, prend en charge les baladoux ou plutôt les « baladouces » puisque regroupant uniquement la gente féminine. Direction les **Causses du Quercy**, entre rivière et plateau calcaire, notre itinéraire nous mène de villages en caselles. La caselle est une cabane arrondie en pierre sèche servant autrefois d'abri pour les humains ou les animaux, ou de resserre-à-outils dans le Haut-Quercy. Découverte de pigeonniers sur piliers, élément typique du Lot, du château de Laroque-Toirac, du village de Montbrun avec son château privé. Sur la commune de Montbrun, le Lot forme un joli cingle entouré de magnifiques falaises. C'est un lieu de légende : Le Saut de la Mounine, belvédère du Causse, surplombe de 150 m la plaine alluviale et les corniches du Causse de Gréalou.

Une très belle journée où la chaleur a indisposé quelques Gpétistes. La douche est la bienvenue pour tout le monde afin de se rafraîchir.

### La légende du Saut de la Mounine

Le sire de Montbrun, désirant punir sa fille pour l'amour qu'elle portait au fils de son pire ennemi, voulut la précipiter du haut de la falaise. Ce fut un ermite qui la sauva, en déguisant une petite guenon (« mounine » en langue d'Oc), avec les vêtements de la belle. Il la jeta du haut de la falaise, en lieu et place de la jeune fille. Regrettant son geste, le père fut tellement heureux de voir sa fille était sauvée, qu'il lui pardonna.



Florent et Alain



Château de Laroque-Toirac



Caselle



Pigeonnier





Mardi, départ aux aurores direction **Saint-Cirq-Lapopie**, un des plus beaux villages de France, lieu de notre randonnée.

Les deux groupes empruntent le chemin de halage, le long de la paroi où l'on découvre des dessins sculptés dans la roche sur environ 300 mètres. C'est l'oeuvre de Daniel Monnier réalisée de 1985 à 1989. C'est magnifique ! Les paysages variés défilent, d'un côté le Lot et de l'autre la forêt, la roche, les champs de blé, les fleurs... Une dernière montée pour accéder au village de Saint-Cirq-Lapopie où les groupes se rejoignent. Ce village aurait mérité une découverte plus approfondie mais la visite de la grotte du Pech Merle, mêlant concrétions naturelles et art préhistorique dans un état de conservation exceptionnel, nous attend.

Tout le monde est ravi de sa journée. Le trajet en car, un peu acrobatique de par l'étroitesse des routes, anime le retour.



### Saint-Cirq-Lapopie, « une rose impossible dans la nuit »...

Sous la plume d'André Breton, Saint-Cirq-Lapopie reste un « bijou éternel sur lequel le temps semble glisser sans imprimer sa marque ». Comment ne pas rejoindre le célèbre écrivain dans son admiration pour cette cité tout droit sortie du Moyen Age ? Cramponnée à la falaise, se mirant dans les eaux du Lot, elle fut autrefois témoin d'une vie batelière florissante et réputée pour ses tourneurs sur bois. Dès le début du XX<sup>ème</sup> siècle, peintres, poètes et écrivains trouvèrent dans ces ruelles médiévales, sur ces placettes ombragées, sous ces arcades élégantes une magnifique terre d'inspiration. Saint-Cirq-Lapopie a conservé, jusqu'à nos jours, l'intégralité de son patrimoine mais surtout un charme irrésistible !

Le village, labellisé « Plus beau village de France » a été élu « Village préféré des français » en 2012. Deux titres largement mérités !



### La grotte du Pech Merle, une galerie d'art venue de la nuit des temps...

Cabrerets, vallée du Célé, 1922. Deux adolescents, en manque d'aventure, disparurent de longues heures sous terre. Leurs parents vécurent sans doute la plus grande frayeur de leur vie. L'humanité, quant à elle, s'enrichit d'une merveilleuse découverte paléolithique. Dans un décor géologique époustouflant, savant imbroglio de concrétions calcaires en tous sens, se cachent peintures pariétales et gravures. Femmes bisons, homme blessé, aurochs, ours, chevaux ponctués, bisons, mammouths, poissons... sont autant de pépites de cet immense trésor endormi depuis plus de 25 000 ans. Nos ancêtres vécurent là, exercèrent leur art dans l'obscurité de ces galeries. Des enfants imprimèrent pour l'éternité les empreintes de leurs pas dans la terre. Ont-ils joué avec ces perles des cavernes, ces toupies minérales laissées sur le sol ? Il est permis de rêver...

Une racine d'un chêne tricentenaire perce la voûte de l'une des salles, en descend sur cinq mètres telle une liane perlée de gouttelettes d'eaux. Magnifique lien entre passé et présent offert par la nature...





Bruyères en forêt

En ce troisième jour, les deux groupes partent de **Cardaillac**. Le paysage est différent des deux jours précédents : déambulation plutôt en forêt offrant tapis de bruyères, fougères et petits ruisseaux. Rencontre avec des brebis caussenardes du Quercy reconnaissables à leurs yeux cerclés de noir et leurs oreilles noires.

Découverte de jolis hameaux, visite du village de Cardaillac dont l'une des tours permet, après 90 marches, d'apprécier le panorama ouvert sur le Quercy. La maison quercynoise la plus répandue comporte trois pièces d'habitation situées à l'étage. On y accède grâce à un escalier extérieur suivi d'un modeste perron appelé « bolet ». Le rez-de-chaussée sert de local de travail : écurie, magasin ou chai de vinification...

Cette partie du Lot est totalement différente du reste du département.



Cardaillac



Perron nommé « bolet »

Jeudi étant la journée de repos du chauffeur, nous partons du Centre à pied pour une petite randonnée matinale. Montée à la découverte du **moulin de Seyrignac**, moulin à vent datant de 1760, restauré par son propriétaire et fonctionnant encore. De beaux petits chemins bordés de murs de pierre et en sous-bois nous accompagnent toute la matinée.

Les baladurs, bloqués par un camion de déménagement stationné dans un chemin, ont dû faire « taille fine », ventre et sac à dos compris, pour pouvoir passer.

Après déjeuner, visite de **Figeac** avec un guide conférencier. Les baladoux comme les baladurs étaient un peu fatigués et pas sûr que tout le monde ait tout retenu...



Moulin de Seyrignac

### Figeac, ville d'Art et d'Histoire

Idéalement située sur les rives du Célé, entre Massif Central et causses du Quercy, Figeac s'est imposée dès le XI<sup>ème</sup> siècle par sa vocation marchande et devint naturellement une étape sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle. Les anciennes maisons de riches marchands, les arcades des boutiques médiévales, les « soleihos » (greniers ouverts) où l'on faisait sécher les fruits sont autant de pages ouvertes sur l'évolution de l'architecture au Moyen Age. Les ruelles étroites invitent les visiteurs à la flânerie et conduisent leurs pas à la rencontre de Champollion, enfant du pays (1790-1832), célèbre déchiffreur des hiéroglyphes égyptiens. Une immense dalle de granit noir recouvre la place des Ecritures. Elle représente la « Pierre de Rosette », ce fragment de stèle qui permet à Champollion de décrypter l'écriture des pharaons.



La « Pierre de Rosette »





Meule du moulin



Canyon

Notre avant dernier jour nous mène vers les moulins du **canyon de l'Alzou et la Cité de Rocamadour**. Le temps est un peu couvert ce matin. Nous en profitons, malgré tout, pour immortaliser le groupe, avec pour toile de fond le village de Rocamadour. Les deux groupes descendent dans le canyon à la découverte des moulins à eau de Trouchefeuille et de Saut. Il ne reste qu'une ruine du premier et le second datant de 1736 a très peu servi. Des meules appartenant à ce dernier sont encore visibles sur place. La pause déjeuner sur le versant opposé réunit les deux groupes et offre une vue sur le canyon. Un chemin bordé de murs (et de mûres pour les Gpétistes gourmands) nous amène au pied de la cité mariale de Rocamadour. L'attention est accrue sur des chemins rendus glissants par une grosse averse orageuse. Un dernier effort et nous entrons dans le village de Rocamadour.

Après cette belle journée, tout le monde est bien fatigué et la dégustation d'un vin de noix réalisé par Florent requinque les troupes.

Samedi, dernier jour de randonnée avec un départ du village d'Espagnac-Sainte-Eulalie pour le groupe des baladurs et d'un peu plus loin pour les baladoux, tous allant à **Marcilhac-sur-Célé** par le **chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle**. Celui-ci est magnifique avec des vues sur la vallée de Célé, les fontaines du Causse, les maisons troglodytes au niveau du village de Saint-Sulpice, les nombreuses caselles et les murs de pierre.

## Rocamadour, une cité suspendue entre ciel et terre

Dans la top liste des mots les plus évocateurs, celui de **Rocamadour** tient une place de choix ! Certains, sensibles aux nourritures terrestres, parleront avec gourmandise d'un petit fromage tout rond, tout doux, tout blanc, fleurant bon la riche végétation des causses. Fabriqué dès le XV<sup>ème</sup> siècle, le « **cabécou de Rocamadour** », tout petit palet de chèvre, servait même à payer la dîme aux seigneurs et continue, aujourd'hui encore, de régaler les amateurs en manque de douceur et de tendresse.

Les yeux des autres, davantage tournés vers les nourritures célestes, s'écarquilleront au souvenir de la vertigineuse **cité mariale** de Rocamadour et de ses trésors. Bas-relief géant sculpté à même la falaise, immense jeu de construction, miracle d'équilibre cramponné à 120 mètres au-dessus du canyon de l'Alzou, ce minuscule village attire les pèlerins depuis le Moyen Age.

Une légende raconte qu'en 1166 les habitants de ces lieux découvrirent près de la chapelle un corps en parfait état de conservation. Un miracle... un saint... comment pourrait-il en être autrement ? Mais lequel ? C'est **Saint Amador** qui remporta le concours des éligibles au poste. Amador, du latin « amator » signifiant amoureux (de Notre Dame, vous aviez compris!).

À Rocamadour, une frêle statuette en bois, une **Vierge Noire**, fait toujours l'objet d'une dévotion sans faille. Marie attend le pèlerin au sein de la Chapelle Notre-Dame, l'une des huit églises ou chapelles qui se pressent sur un parvis précédé de 233 marches.

Au-dessus de la porte de la chapelle, une épée est fichée dans la roche. Il s'agit, foi de légende, de Durandal, la bien connue épée de Roland de Roncevaux. Celui-ci tomba dans une embuscade tendue par les Sarrasins au col de Roncevaux et, à l'article de la mort, pour éviter que **Durandal** ne finisse aux mains des ennemis, il tenta de la briser sur un rocher. C'est le rocher qui se brisa, ouvrant une brèche. Alors, aux grands maux, les grands remèdes ! Il appela l'Archange Saint Michel et, avec son aide, lança l'épée de toutes ses forces vers la vallée. Elle traversa miraculeusement les airs sur des centaines de kilomètres avant de se planter dans le rocher du sanctuaire.

Débutée par la porte du Figuier, la visite se termine sur les remparts du château dominant l'ensemble... Un dernier regard sur la cité avant d'emporter avec soi la vision magique de Rocamadour...





Intéressons-nous à l'histoire de ces murs ! Dans les années 1800, au sommet du vignoble, la population rurale est si importante, que la moindre parcelle est cultivée. Mais, pour cultiver les terres du Causse qui signifie : « grand plateau calcaire », le paysan devait souvent en retirer les pierres. Chaque année, le labour ramenait à la surface son lot de cailloux qu'il fallait écarter. De cette activité d'épierrement, s'amoncelèrent des amas de pierres sèches appelées : « cayrous ».

C'est ainsi que les hommes délimitèrent leurs propriétés. Des abris dans l'épaisseur des murets ou des cayrous appelés « gariottes ou caselles » selon qu'ils étaient situés au nord ou au sud du Quercy et suivant leur implantation.

Le séjour s'achève et tout le monde est satisfait de sa semaine d'autant que Monsieur Météo nous a gâtés avec un soleil très présent.

Dernier dîner avec un repas figeacois : foie gras, magret de canard pommes de terre, aubergines, fromage Rocamadour, gâteau aux noix.

Afin de digérer ces agapes, la soirée dansante a réuni quelques téméraires pour qui les déhanchements étaient encore bien rythmés, concluant joyeusement notre semaine dans le Lot !

Un grand merci à nos organisatrices pour ce beau séjour : Annick, Charline et Michèle.

*Catherine Benoit, Brigitte Hémerly et Corinne Maigret - Photos : Corinne Maigret et Nicole Ménard*



## HOMMAGE

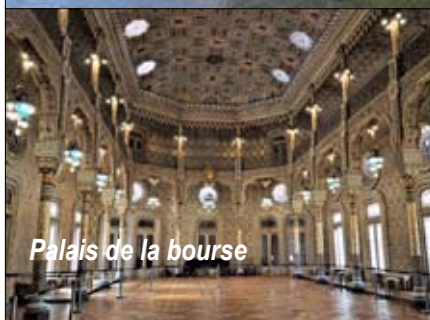
*Suite à la disparition récente d'Hervé, nous tenions à témoigner notre sympathie au Bureau des Accompagnateurs de la Montagne Limousine.*

*Hervé nous avait guidés lors de notre séjour à Chamberet en mai 2013 et dans le Périgord noir en mai 2014.*

## La vallée du Douro - du 26 septembre au 2 Octobre 2021



Vue du Douro



Palais de la bourse

La vallée du Douro, au Nord du Portugal, berceau du célèbre Porto, compte parmi les plus beaux et les plus anciens vignobles d'Europe. Répondant à la proposition du CDRP de découvrir ces paysages spectaculaires, 43 personnes dont 5 membres du GPA, alternèrent visites culturelles et randonnées sans oublier, comme à la Quinta Do Tedo (domaine du XVIII<sup>ème</sup> siècle), d'allier avec bonheur histoire et œnologie. Jour après jour, la vallée du Douro, inscrite au Patrimoine Mondial de L'UNESCO révéla sa beauté sauvage au travers de ses villages typiques (Samodaès, Pinhão, Arcos de Valdevez...), du parc national de Peneda Gérès (réserve mondiale de la biosphère), de Guimarès et de son château du X<sup>ème</sup>, de Praga...



Une visite de Porto avec le Palais de la Bourse (XIX<sup>ème</sup>, d'une richesse décorative unique), une petite croisière sur le Douro et une traditionnelle dégustation de Porto avaient clos, dans la joie, ce magnifique séjour.

*Chantal Dubarry et Brigitte Hémerly - Photos : Chantal Dubarry*

## Téléthon 2021 : Défi 24h

Cette année, changement d'horaire pour le défi 24h du Téléthon : il a eu lieu du samedi 4 au dimanche 5 décembre de midi à midi. Il se déroulait autour de l'étang Saint-Nicolas ou autour de chez soi avec pour objectif ambitieux de faire le tour du monde soit 40 075 km.

15 Gpétistes ont parcouru 269 km (soit environ la distance Angers-Paris). Le trio a relevé son défi en marchant 138 km.

Le samedi, deux averses orageuses se sont invitées à midi et en soirée. Le dimanche matin, le temps étant plus serein, l'étang Saint-Nicolas a dévoilé ses brumes matinales, ses couleurs automnales, et ses majestueuses familles de cygnes nous offrant un magnifique spectacle.

Un grand merci à tous les participants à cet évènement sportif très convivial !



Jocelyne Lelièvre



## Recette

### ► Fondant aux noix

*Ingrédients pour 8-10 personnes : 3 œufs - 170 g de noix hachées - 100 g de beurre - 130 g de sucre - 30 g de farine - 5 cl d'armagnac (facultatif) - sucre glace pour décorer*

Dans une terrine, travailler le beurre avec le sucre. Incorporer successivement les noix hachées, la farine et les œufs un à un. Ajouter éventuellement l'armagnac. Beurrer un plat (pas trop grand, ce gâteau est meilleur s'il est assez épais). Verser la pâte et enfourner pour 30 minutes environ dans un four préchauffé à 180 degrés. Laisser tiédir le fondant avant de démouler. Saupoudrer de sucre glace.



*iPhiGéNie est l'application de référence pour les cartes de l'Institut national de l'information géographique et forestière (IGN). iPhiGéNie affiche et vous positionne précisément sur les cartes, les orthophotos, les plans de rues et les cadastres du Géoportail. Toute carte affichée est automatiquement conservée dans l'appareil pour être disponible sur le terrain, même hors réseau (OFF-LINE).*

*Un prix d'utilisation très raisonnable. La version de base d'iPhiGéNie est en téléchargement gratuit. Elle permet d'accéder à toutes les cartes gratuitement pendant 7 jours calendaires (jours où l'application est utilisée). Ensuite, l'abonnement au Géoportail, à 14,99 €/an en accès illimité est comparable au prix d'une carte papier. Les cartes iGN non topographiques restent accessibles même sans abonnement, ainsi que d'autres fonds de carte.*

*Partez à la découverte de cette application utilisée par certains accompagnateurs de montagne : <http://iphignie.com/>*

## Homage

*Nous avons appris le décès de Jacqueline COUET, ancienne adhérente au GPA.*

## A noter sur votre agenda

- Galette des rois et soirée photos - 7 janvier 2022
- 50 ans du GPA - 22 mai 2022
- WE de l'Ascension dans le Morbihan - 26 au 29 mai 2022

