



GROUPE PEDESTRE ANGEVIN



www.ffrandonnee.fr

L'ÉCHO DU GPA



<http://groupepedestreangevin.fr>

Groupe Pédestre Angevin
5 rue Guérin - 49100 ANGERS
groupepedestreangevin@gmail.com

SOMMAIRE

- En bref 1
- Les Retrouvailles 2
- Nordi Cancer 2
- Marcheurs nordiques 2
- La GRvP 3
- Interview M. Nourry 3
- Séjour en Bretagne 4
- Le drapeau breton 8
- Recette 8

AGENDA

Séjour en Haute-Savoie à Sixt-Fer-à-Cheval

31 août au 7 septembre
2024

AG du GPA

23 novembre 2024

Soirée galette/photos

10 janvier 2025

EN BREF

SOIRÉE GALETTE/PHOTOS - 19 janvier 2024

Malgré le froid mordant de ce 19 janvier, cette traditionnelle soirée a réuni une cinquantaine de randonneurs gourmands. Après les vœux de notre présidente, nouvelle formule pour cette soirée, consacrée exclusivement aux séjours de septembre 2022 en Bourgogne et de l'Ascension 2023 à Saint-Georges-de-Didonne. Grâce à l'œil aiguisé des différents photographes, nous avons pu revivre les meilleurs moments de ces voyages, le prisme affûté de leurs appareils saisissant aussi bien la beauté des paysages que les situations les plus cocasses. Sans oublier quelques vidéos qui donnent vie à ces souvenirs.

La soirée s'est terminée par la dégustation de généreuses et savoureuses galettes, accompagnées de cidre et jus de fruits, toujours appréciés.

Un grand merci aux photographes qui ont permis à Annick et Michelle de réaliser ces montages.

Catherine Benoit - Photos : Corinne Maigret



La pluie a eu raison du **pique-nique de fin d'année** contrairement au soleil breton qui nous a accueillis au WE de l'Ascension d'où ce petit quizz... !

QUIZZ BRETON

1. **Quelle est la spécialité culinaire la plus connue de Bretagne ?**
a) Le cidre
b) Les crêpes
c) Le fromage
d) Le far breton
2. **Combien de départements compte la région Bretagne ?**
a) 2
b) 3
c) 4
d) 5
3. **Comment appelle-t-on les coiffures traditionnels bretons ?**
a) Les bonnets rouges
b) Les coiffes
c) Les chapeaux ronds
d) Les béréts
4. **Quelle est la capitale de la région Bretagne ?**
a) Rennes
b) Brest
c) Nantes
d) Saint-Malo
5. **Quel est le plus grand festival de musique en Bretagne ?**
a) La route du rock
b) Le festival des Vieilles Charrues
c) Le Hellfest
d) Les Transmusicales de Rennes
6. **Quel est le nom de la presqu'île située à l'extrême ouest de la Bretagne ?**
a) Presqu'île de Quiberon
b) Presqu'île de Rhuy
c) Presqu'île de Crozon
d) Cap Sizun

Réponses à la fin de l'Echo en page 8.

LES RETROUVAILLES À ANGERS - 4 avril 2024

Lorsque revient le printemps, un rendez-vous est particulièrement attendu par les adhérents du GPA. Les hirondelles ? Oui, bien sûr, mais surtout la journée des Retrouvailles, occasion rêvée de se réunir et de partager de chaleureux moments avec nos Anciens.

Ce 4 avril, une quarantaine de personnes a ainsi suivi, avec plaisir et intérêt, Jacques, Andrée, Joël et Joëlle dans la découverte contée des innombrables richesses historiques de la Doutre, bourg monastique d' « Outre-Maine », constitué au XI^e siècle autour de l'Abbaye du Ronceray.

Puis, après les nourritures de l'esprit, place à celles du corps.

Charline et Annick orientent les soixante convives vers le restaurant « Tournemine », dans l'enceinte du Bon Pasteur*. Autour de « grandes tablées », après l'apéritif offert par le club, entre les plats bien présentés et savoureux, ce sont nos « vraies retrouvailles ».

Ensuite le directeur propose la visite de l'Établissement, en deux groupes, alternativement. L'un se dirige dans les couloirs harmonieusement restaurés vers la magnifique chapelle, avant de flâner dans les jardins s'étendant jusqu'au tunnel. Le second découvre, avec un guide, le Musée, à l'architecture exceptionnelle. Un parcours scénographique dynamique présente les actions, engagées par les religieuses, auprès de femmes fragilisées par la vie, et ce, sur les cinq continents.

Merci à l'équipe organisatrice de cette sympathique journée.

* Maison mère de la congrégation de Notre-Dame de Charité, fondée, en 1829, par Sœur Marie-Euphrasie Pelletier, femme charismatique.

*Christiane Bourguin et Brigitte Hémary
Photos : Nicole Ménard*



NORDI-CANCER - 4 février 2024



Le GPA répond à l'invitation de l'association « Cancer Osons ».

Dans le cadre somptueux du château de Brissac, de drôles de personnages vêtus de fourrures, casques à cornes et maquillage sinistre accueillent marcheurs nordiques et randonneurs. Les Vikings sont de retour pour la seconde édition de la Nordi-Cancer destinée à faire connaître les cancers plus particulièrement masculins, à soutenir patients et aidants ainsi que la recherche.

Près de 1 300 personnes et, parmi elles, une vingtaine d'adhérents du GPA, ont pu parcourir la superbe forêt de Brissac jusque dans ses parties privées. Un succès en cette Journée Mondiale contre le Cancer, une belle invitation pour une prochaine édition...

Brigitte Hémary



RENCONTRE NORDIQUE AVEC LE CLUB DE SAINT-BRÉVIN - 23 mars 2024

Temps ensoleillé et petit vent frais pour ce rendez-vous des marcheurs nordiques au Lac de Maine dans une ambiance très amicale.

Patrick, ancien animateur de cette discipline au GPA, toujours efficace, dirige les exercices d'échauffement, puis laisse le groupe à Charline pour une marche nordique autour du Lac de Maine. Plusieurs arrêts, à la Baignade, la Pyramide, l'École de Voile font découvrir les lieux aux Bréviñoises et Bréviñois. Retour sur le parc Balzac, passage devant les jardins familiaux, et immortalisation de la rencontre devant les cerisiers fleuris. La séance d'étirements, très complète, a été menée par Marie-Jeanne, ancienne secrétaire du club d'athlétisme de Saint-Brévin qui y a créé l'activité marche nordique.

Les angevins qui le souhaitaient ont ensuite partagé le repas à Éthic Étape avec Patrick, Margot et nos visiteurs du jour.

Une excellente matinée à renouveler !



Jocelyne Lelièvre - Photo : Gérard Lelièvre

LA GRANDE RANDONNÉE VERS PARIS - TRAVERSÉE DU MAINE-ET-LOIRE - Avril-mai 2024



Au départ de Savennières



Au Lac de Maine



Monique et Pascale

Joëlette



Une vingtaine de marcheurs du GPA ont accompagné, sur un ou plusieurs jours, **Monique et Pascale**, ambassadrices de la région Pays de la Loire lors de cette grande manifestation. Cet évènement était organisé par la FFRP pour inclure les régions dans l'esprit des jeux olympiques de Paris, mais aussi pour encourager la pratique de la marche et de la randonnée. Monique et Pascale sont parties de Nantes le 5 avril pour rallier la capitale le 10 mai.

Six étapes traversaient le Maine-et-Loire. Un service de car mis en place par le CDRP 49 emmenait les randonneurs de l'arrivée au point de départ de chaque étape. Ce qui a été très apprécié.

À de nombreuses reprises, les sentiers boueux et spongieux à souhait nous ont obligés à enjamber de larges flaques d'eau et à abandonner le GR®. Un véritable casse-tête pour les organisateurs contraints de détourner le parcours initial afin de pallier les caprices de La Loire et de ses affluents. Le fleuve royal est même venu nous saluer et laver nos chaussures bien crottées sur les quais de Chalonnes.

Très belles randonnées où nous avons pu redécouvrir des trésors de notre patrimoine (moulins, châteaux, l'île de Béhuard, le village de La Pointe et la confluence, le belvédère de Pruniers, le Lac de Maine, Matheflon, vergers, et chemins forestiers...). La météo fut printanière et ensoleillée, ponctuée d'averses et giboulées. Celle de Béhuard écourta notre visite et c'est trempés-guenés que nous avons rejoint Savennières... Une bonne ambiance régnait parmi les randonneurs et a permis de passer d'agréables journées en compagnie des ambassadeurs cerbères, girondins, pyrénéens, martiniquais, et des randonneurs des clubs voisins. Une joëlette et ses vaillants accompagnateurs ont participé à une étape pour la plus grande joie de Luc et de son chien.

Chaque soir nous étions accueillis par les maires des communes étapes (Saint-Laurent-du-Mottay, Chalonnes, Seiches, Durtal) ou par le CDRP (Savennières, Angers).

Le jeudi, jour de repos des ambassadeurs, le CDRP a organisé une **journée olympique au Lac de Maine**. Sous un temps printanier, diverses animations étaient proposées : randonnées, marche nordique, audax, marche afghane, rando santé, démonstration de Bungy Pump, animation des « petites peintures » pour les scolaires.

Un grand merci à tous les responsables qui ont œuvré pour la réussite de cet évènement qui restera gravé dans nos mémoires de randonneurs.

Jocelyne Lelièvre - Photos : source WhatsApp

INTERVIEW DE MONIQUE NOURRY - Notre ambassadrice

Relever ce défi, une évidence pour toi ?

« Je me sentais tout à fait capable de le relever. Le parcours ne présentait pas de dénivelés importants, les bénévoles des clubs locaux cheminaient la plupart du temps avec nous et je n'avais que le sac de la journée sur le dos. »

Comment t'es-tu préparée ?

« Pas de préparation spéciale : 25 km de rando tous les dimanches, 3 heures de gym par semaine, un peu de vélo... »

Que garderas-tu de cette expérience ?

« Elle me laissera des souvenirs plein la tête ! Un parcours inédit, des visites insolites, des rencontres avec les locaux et les clubs de rando qui donnent beaucoup de leur temps pour leurs adhérents... La nature, le patrimoine étaient un enchantement pour les yeux, sans parler du final extraordinaire à la mairie de Paris ! Merci aux bénévoles, à la FFRP. »



Qu'est-ce qui a été le plus exaltant pour toi ?

« C'était de parcourir les départements que je ne connaissais pas en pratique de la rando. Les visites pendant les jours de repos étaient un plus et nous ont permis de découvrir de nombreuses richesses naturelles ou patrimoniales. »

Y'a-t-il eu des moments plus difficiles ?

« Rien de particulier... et, surtout pas d'accidents. »



Ambassadrice



SÉJOUR À MOËLAN-SUR-MER - du 8 au 12 mai 2024

Départ matinal pour quarante-quatre randonneurs avides de découvrir la région de Moëlan-sur-Mer. A bord du « Superbeaubus » de notre fidèle Emmanuel, nous partons à la rencontre de merveilleux paysages tels que rias, criques, plages, falaises, ports et bien sûr l'océan à perte de vue. La destination nous offrira également un riche patrimoine historique et religieux au travers des menhirs, allée couverte, men zao¹ et chapelles. Ce sera aussi l'occasion de plonger dans le décor des Impressionnistes sous l'influence de Paul Gauguin, sans oublier les plaisirs épicuriens autour des nombreuses spécialités bretonnes : kouing-amann, galettes au beurre, cidre, kig ha farz². Un séjour orchestré par des guides hors pair, Olivier et Philippe, qui sauront nous transmettre avec humour et passion leur connaissance des lieux. Le soleil, presque toujours présent, nous accompagnera tout au long du séjour, magnifiant les paysages. Degemer mat³ en Finistère sud !



Belle idée de notre club que de nous faire parcourir le trait de côte du Finistère Sud, dans cette contrée encore authentique d'une Bretagne pittoresque. Quel régal d'admirer bon nombre d'habitations en pierre couvertes de leur célèbre toit de chaume. Y transpire toujours cet esprit village où tout le monde se côtoie, se connaît et s'entraide.

Pas moins de 85 km de sentier douanier (du GR® 34, élu tout de même GR® préféré des Français en 2018), nous ont permis de découvrir **les rias**⁴.

C'est ainsi que nous avons arpenté et descendu les rias de la **Laïta** ; de **Doëlan**, dont le port offre ce sentiment spontané d'être arrivé au bon endroit ; de **Merrien**, qui nous laisse admirer son écrin naturel, mais aussi une vue du large à 180° depuis sa « maison Houard », ancienne demeure des douaniers.

Si nous n'avons pas eu le plaisir d'y voir s'engouffrer les marées montantes (vous savez cette histoire avec la lune), nous avons découvert de jolis ports aux fortunes anciennes, comme **Brigneau**, grand port sardinier, où les ruines de la conserverie sont toujours bien visibles. Autre écrin, le lieu d'élevage de l'une de nos huitres plates de renommée, la Belon, se développant idéalement dans cette eau où le plancton foisonne à la rencontre du salé de la mer et du doux de la rivière.

Ajoutez à cela les points de vue innombrables à chaque détour d'un chemin sinueux pour ressentir cette envie incompressible de se dire : je reviendrai et vite !



1) Men zao = pierre debout - 2) Kig ha farz = plat traditionnel breton -

3) Degemer mat = bienvenue.

4) Terme d'origine Espagnole désignant une embouchure de rivière, formant une profonde échancrure envahie par la mer à chaque marée montante.

Pont-Aven

« **S**avez-vous comment s'appellent les habitants de Pont-Aven ? »

Silence dans le car, en route pour cette magnifique petite cité, connue entre autres pour la douceur de ses galettes au beurre, le charme de ses rues et un film devenu mythique.

« *Les taupes, bien sûr ! La ville est truffée de galeries (de peinture) !* »

En effet, Pont-Aven, promue au titre de Cité des Peintres au XIX^e siècle, accueille aujourd'hui encore une soixantaine de galeries et d'ateliers d'artistes pour le plus grand plaisir des amateurs d'art et des touristes.

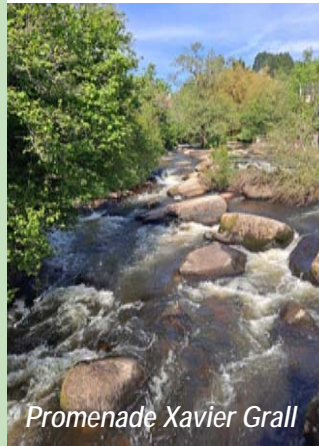
Au cœur de cette bourgade bruisante, une simple passerelle invite à une douce rêverie sous les magnolias, les figuiers et les cerisiers. La promenade Xavier Grall (chantre de la Bretagne mort en 1981), apparaît telle une parenthèse enchantée le long de l'Aven où ondoie encore le souvenir des lavandières.

Cours d'eau espiègle, l'Aven, cascadant au milieu des nombreux chaos granitiques hébergés dans son lit, favorisa l'implantation de moulins à eau jusqu'en ville. Singularité résumée dans ce dicton local : « *Pont-Aven, ville de renom, 14 moulins et 15 maisons* ».

Comment quitter Pont-Aven sans se laisser charmer par le mystérieux Bois d'Amour niché sur les hauteurs de la ville ? Le long de l'eau, un sentier paisible paresse sous les grands hêtres. Gauguin, Sérusier et tant d'autres le parcourent sans doute encore, fascinés par la richesse des reflets sans cesse changeants et la promesse de l'Amour, quelque part au bout du chemin...



Pont-Aven



Promenade Xavier Grall



Paul Gauguin, Moulin à Pont-Aven (1894)



Le Bois d'Amour



Pique-nique
et pauses



Mention spéciale

Logés très confortablement au domaine maritime de Beg Porz, nous devons attribuer une mention spéciale à nos guides pour leur écoute, leur bienveillance et leur organisation sans faille : adaptation des parcours en fonction des difficultés et des rayonnements ardents du soleil, cidre à l'arrivée des randonnées, apéritif, vin et café du midi. Sans oublier le dernier pique-nique quatre étoiles transporté et servi sur place par Olivier et Philippe, secondés par l'équipe masculine des randonneurs présents en nombre à ce séjour. Un grand merci à eux. La barre est haute pour les prochains voyages !

SACRÉS
GUIDES !

Et des bons plans
pour profiter du
coucher de soleil !

Pont-Aven est baradoz en arzoù, le « paradis des artistes » en breton

Dès 1865, une colonie d'artistes cosmopolites (américains, britanniques, polonais..) s'installe et peint à Pont-Aven, à la belle saison, quand les écoles d'art de la capitale ferment leurs portes. L'ouverture de la ligne ferroviaire facilite l'accès à la petite bourgade. Les artistes sont séduits par la lumière, les paysages, et le faible coût de la vie dans ce « petit trou pas cher ».

En 1886, **Gauguin** a 38 ans, délaissant sa carrière dans la bourse, il quitte Paris et choisit de se consacrer à son art. Il suit les traces de son mentor, **Pissaro**, ses toiles sont impressionnistes (Les Lavandières de Pont-Aven).

La Bretagne lui semble l'endroit idéal pour trouver l'inspiration, le dépaysement culturel induit par la langue, les costumes traditionnels, la ferveur catholique : « *J'aime la Bretagne : j'y trouve le sauvage, le primitif. Quand mes sabots résonnent sur ce sol de granit, j'entends le ton sourd, mat et puissant que je cherche en peinture* ».

Gauguin est extrêmement pauvre, il séjourne à la pension Gloanec. C'est là qu'il croise **Emile Bernard**, **Paul Sérusier**, **Maxime Maufra**. Ensemble, ils créent « L'école de Pont-Aven », et la petite ville du Finistère devient ainsi l'un des centres artistiques les plus en pointe de France.

Ces artistes sont à la recherche d'un nouveau souffle, d'une conception nouvelle de l'art ; les paysages du Finistère, les hommes qui y vivent, et la lumière si particulière de la pointe de la Bretagne, leur inspirent de grands aplats de couleurs vives, des contours et des formes simplifiés.

Gauguin va forger son fameux style, il cherche à saisir l'âme du pays et de ses habitants, il représente les villageois vêtus en costumes traditionnels, les femmes portent tantôt des vêtements de travail, des habits de cérémonie ou même de deuil.

C'est là aussi qu'il découvre l'art sacré. En 1889, il peint plusieurs tableaux à thème religieux : « Le Christ Vert » inspiré de la piété de Nizon, une commune voisine. Et « Le Christ Jaune », autoportrait douloureux d'après le christ en bois polychrome de la chapelle de Trémalo.

Aujourd'hui Pont-Aven, connue dans le monde entier, garde une âme artistique très forte, les galeries d'art y foisonnent. Une visite au musée des Beaux-Arts permet d'en savoir plus sur les artistes inspirés par la Bretagne.

La petite ville garde précieusement toutes les traces laissées par Gauguin, son buste trône sur la fontaine de la place de l'Hôtel de Ville, un sentier découverte « sur les pas de Gauguin » est proposé. Et d'ailleurs, regardez...n'est-ce pas lui, là-bas, assis devant son cheval !

La vache de Brigneau

La « vache » de Brigneau

Nom d'une bouée, en forme de culbuto, qui pose et se balançant sur la mer, provoque un meuhh... bien audible.

Située à proximité des ports de Brigneau et de Merrien, cette balise soufflante guidait la navigation bien avant l'avènement du GPS. Elle permettait aux bateaux s'approchant de ces ports d'y entrer quelle que soit l'intensité des vents et des courants.

Décriée bruyante (son sifflement s'entendait jusqu'à 2 km) par des habitants en mal de quiétude, elle a été retirée de la mer pour une retraite plus discrète sur l'esplanade du village. Quel comble de devenir muette comme une carpe au pays de la sardine !

Merci pour ce beau séjour

Catherine Benoit, Dominique Bignardi, Brigitte Hémerly et Michel Viau

Photos : Catherine Benoit, Corinne Maigret, Nicole Ménard et Michel Viau





Gwen ha du, le drapeau breton

Une fois n'est pas coutume, nous avons choisi de boucler cet Echo par un clin d'œil appuyé à cette « chère » Bretagne, qui a fait mentir sa réputation, en nous accueillant sous un beau soleil pendant tout notre séjour.

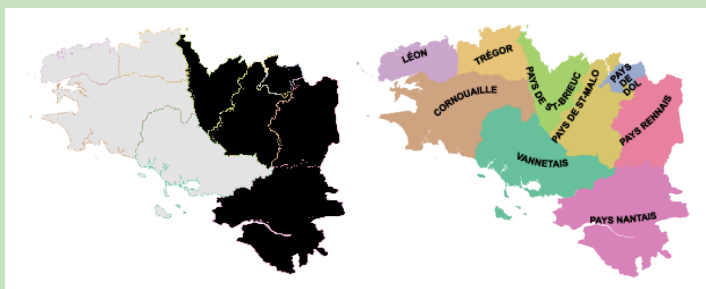
Nous vous proposons donc de découvrir non pas son chapeau rond, mais bien sûr son drapeau et ce qu'il représente.

Son nom « **Gwenn Ha Du** » signifie Noir et Blanc.

Cet étendard comporte tout d'abord un **semis de 11 hermines**. Elles symbolisent la Bretagne depuis le XII^e siècle. Songez qu'au temps de la royauté, elles sont l'équivalent de la Fleur de lys du Royaume de France. Animal symbole de bravoure, l'hermine est représentée aujourd'hui avec fierté sur les armoiries de Bretagne.

Quant aux **neuf bandes horizontales noires et blanches**, elles représentent les provinces de la Bretagne.

Les **cinq bandes noires** représentent les Pays du Sud de la Bretagne, soit : Bro-Sant-Brieg (Saint-Brieuc), Bro-Zol (Dol), Bro-Sant-Maloù (Saint-Malo), Bro-Naoned (Nantes) et Bro-Roazhon (Rennes).



Les **quatre bandes blanches** correspondent au quatre pays situés en Basse-Bretagne, c'est-à-dire : Bro-Leon (Léon), Bro-Dreger (Trégor), Bro-Wened (Vannetais), Bro-Gernev (Cornouaille).

Réponses au quiz breton : (1) b - (2) c - (3) b - (4) a - (5) b - (6) c



RECETTE

Le far breton de Gisèle



Entre le GPA et la Bretagne existe, depuis fort longtemps, un lien particulier. Un peu comme une envie d'air marin à chaque retour de printemps à laquelle, des années durant, Pierre et Gisèle nous ont permis de répondre en se faisant nos guides sur les sentiers côtiers bretons.

Gisèle prolongeait ensuite, lors des soirées photos, le souvenir de ces escapades en nous régaland avec son délicieux far aux pruneaux. Voici sa recette...

Le « farz forn » (far au four), bouillie salée cuite dans un sac et servie en accompagnement de viande au 18^e siècle, évolua petit à petit vers sa version sucrée au succès jamais démenti. Si les pruneaux peuvent y sembler incongrus, il n'en est rien ! Au 19^e siècle, le scorbut décimant ce peuple de marins, ils échangèrent de la morue contre ce fruit sec riche en vitamine C venu d'Agén.

Ingrédients pour 8 personnes :

5 oeufs - 1 litre de lait entier - 250 g de farine - 200 g de sucre - une grosse noix de beurre salé - de la vanille [et...pourquoi pas, un peu de rhum] - des pruneaux (que l'on peut réhydrater dans du thé, la veille)

Dans un saladier, mettre la farine, le sucre et les œufs. Mélanger. Ajouter le lait tiédi ainsi que le beurre fondu et l'arôme. Mélanger intimement. Beurrer généreusement un plat à gratin, y placer les pruneaux, verser la pâte liquide par-dessus.

Mettre au four préchauffé à 180° pendant au moins 45 mn (1 heure). Le far doit être gonflé et bien doré. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.