

# Traversée du Grand Paradis

Randonnée itinérante dans le parc naturel du Grand Paradis.

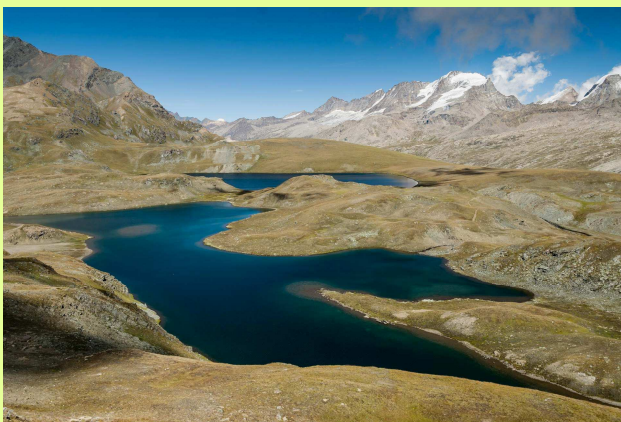
Le **Parc National du Grand Paradis** ou *Parco Nazionale del Gran Paradiso* se trouve en Italie, entre le Piémont et la Vallée d'Aoste. Premier parc national italien, il a été créé en **1922** et a succédé à une réserve royale instaurée par le roi Victor-Emmanuel II dès 1856 pour protéger le bouquetin. Comme il se trouve à la frontière de la France et jouxte le Parc National de la Vanoise côté français, les deux parcs ont très tôt coopéré pour assurer la protection du bouquetin des Alpes.

Nous partirons d'Italie dans la région de Cogne (1534m) dans le Val d'Aoste pour une traversée dans le sens Italie France.

Un itinéraire varié qui chemine sur la pelouse alpine entre les lacs d'altitude et franchit des cols à 3000 m, pour les amoureux de l'Alpe avec un grand « A ». Les occasions d'observer la faune alpine, bouquetins, chamois, marmottes sont nombreuses !

Hébergement en refuge ou hôtel en demi-pension, avec transfert des bagages, suivant les lieux d'hébergements

**Pour plus d'infos ,vous pouvez prendre contact avec Pierre  
au 03.86.38.33.27 ou 06.85.61.74.90**



**Fédération Sportive et Gymnique du Travail**

6, Impasse de la Boullerie - 58000 NEVERS

Tél. 06.85.61.74.90

courriel : fsgt58@wanadoo.fr

Site 58.fsgt.org

www.aon-omnisports.fr

**Comptes rendus 2019**

**Inscriptions séjours 2020**



**1 au 3 Mai : Week-end Beaujolais**

**16 au 23 Mai : Ardèche en itinérance**

**27 juin au 04 Juillet : Morbihan en étoile**

**11 au 18 Juillet : Traversée du Grand Paradis**

**29 Aout au 5 Septembre : Corrèze en étoile**

## Randonnée sur le chemin de Saint-Régis.

Du 4 au 12 Mai 2019 avec Pierre.

Nous étions 13 : Pierre, Daniel, Danièle, Claude, Claudie, Françoise, Guy, Odile, Béatrice, Suzanne, Marie-Christine, Jean-Paul et Michèle.

Visite du Puy en Velay avec sa vierge noire et ses dentelières. Arrivée au gîte de Moudeyres avec ses prairies de jonquilles et d'orchidées. Neige en soirée.

Surprise dimanche matin avec 5cm de neige. Rando de 19 km sous la tempête et le vent violent (la Burle).

Ensuite le temps s'est amélioré et journée de soleil mardi.

Arrivée à Lalouvesc avec vue sur la chaîne des Alpes enneigées.

Jeudi un intrus (un chien) s'est glissé dans le groupe et a fait toute la randonnée avec nous. Du dénivelé et une variante de 5 km.

Vendredi : beau temps et peu de dénivelé. Beau paysage sur la chaîne des Puys.

Samedi fin de la rando à Querrières.

Bonne ambiance dans le groupe. A renouveler.



L  
A

B  
U  
R  
L  
E

Sur ce principe, pour 2020 je vous propose 2 séjours :

### **Du samedi 27 Juin au samedi 4 Juillet : LE MORBIHAN.**

Je suis à la recherche d'un gîte au bord du Golfe du MORBIHAN, mer intérieure d'environ 20 km de long parsemée de nombreuses îles et îlots bénéficiant d'un microclimat. Nous pourrions randonner en bord de mer, entre bocages et forêts à la découverte des villages de pêcheurs.

### **Du samedi 29 Août au samedi 5 Septembre : la CORREZE.**

Idéalement je souhaiterais trouver un gîte près de la Haute Vallée de la DORDOGNE (du côté de BEAULIEU sur DORDOGNE) afin de découvrir les gorges sauvages, les lacs de retenue, les rives boisées et les bourgades typiques

### **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS**

Merci de renvoyer le ou les bulletins d'inscriptions que vous trouverez en page centrale au plus tard le **15 Janvier 2020** à :

**Michèle BENOIT, 27 rue Marcel Grenet 58640 Varennes- Vauzelles**  
03 86 38 07 72

Chaque inscription devra être accompagnée **d'un chèque de 30€ par séjour et par personne** à l'ordre de **l'AON-FSGT** Ces chèques seront encaissés dans le mois précédent le séjour.



## SEMAINES DE RANDONNEES EN ETOILE

### LES RANDONNEES EN ETOILE : c'est quoi ?

C'est partir à la découverte d'une région en randonnée chaque jour en rayonnant autour d'un seul et même hébergement pour la semaine.

Ces randonnées sont accessibles à tous et à toutes : d'une durée 5 à 6 heures par jour elles sont adaptées en fonction du groupe, du dénivelé et de la météo.

Si la région le permet nous pouvons être amenés à faire une ou plusieurs visites touristiques au cours de la semaine (villages remarquables, châteaux, grottes, marchés locaux,....)

### GESTION LIBRE :

Le groupe fonctionne sur le principe de la gestion libre : gestion commune du nécessaire à notre alimentation pour la semaine et partage des diverses tâches quotidiennes (cuisine, couvert, vaisselle....).

### BUDGET :

Prévoir environ 120 € pour l'hébergement  
50 à 60 € pour la nourriture de la semaine  
(tous les repas compris)

Plus éventuellement un supplément pour les visites de sites payantes



## Une semaine en Ariège.

Il y a longtemps, bien longtemps, que certain(e)s d'entre nous y pensaient. Alors cette année nous y allons.

Nous sommes 18 au départ. La plus jeune a à peine deux ans (Mila vient avec son compagnon et leur fille). Le plus âgé quelques années de plus (si peu...)

Après un long (très long) voyage et quelques péripéties nous nous installons à Sentein, petit village ariègeois situé à une vingtaine de kilomètres de Saint-Girons. Au bout de l'unique route l'Espagne à quelques kilomètres seulement).

Dès le dimanche nous partons à la découverte de la région.

Les cols de Blazy, d'Herechech et de la Croix,

Le sentier de découverte Decauville et ses tunnels,

Le lac de Béthmale et sa vallée,

Le cirque de la Plagne,

La chapelle de l'Isard,

Le col de la Core,

Seront les buts de nos randonnées.

De bien jolis paysages. Que dire du dénivelé..... difficile parfois. Enfin chacun(e) a pu y trouver son compte (enfin je l'espère) en venant randonner en fonction de ses envies ou de ses dispositions physiques.

Mais une semaine en étoile c'est aussi la vie au gîte : les repas préparés et pris en commun, les tâches ménagères qui se répartissent d'elles-mêmes en fonction des compétences de chacun, les courses (pour cette semaine merci tout particulier à Anthony). Mais c'est aussi et surtout beaucoup de convivialité- notamment au moment de l'apéro du soir où le groupe se retrouve au complet (à écouter l'histoire locale racontée par un propriétaire fort loquasse), ou autour d'un match de foot (télé spécialement demandée pour cela).

Et pour terminer la semaine un bon repas dans un sympathique restaurant local.

Merci à tous et à toutes pour cette belle semaine. Ma plus belle récompense sera de vous retrouver l'an prochain pour de nouvelles aventures.

La M'man

## Tour du Mt Blanc, du 13 au 20 juillet 2019 semaine organisée par Pierre

Tôt le matin , le groupe de 15 randonneurs s'active avec l'envie d'emprunter les sentiers qui nous conduisent vers des merveilles visuelles. De col en col ,celui du bonhomme à 2329m, celui des Seignes à 2516m d'altitude, nous laissons la France pour l'Italie, avec la surprise d'Evelyne et de Pt Jean qui nous attendent avec l'apéro.

Passage en Suisse ou nous dormons (gîte de la Léchère 1680m). Sur tous ces versants, le milieu montagnard s'impose : glaciers, aiguilles, cols et vallées bercées par le chuchotement des torrents. Ici flore et faune se partagent cet environnement : Lys martagon, Arnica ,Edelweiss...marmottes discrètes et bouquetins, jolis papillons. Pour plus de surprises, vous pouvez découvrir l'album photo que Béatrice s'est appliquée a monter : [58.fsgt.org](http://58.fsgt.org)



Chantal

## L'Ardeche en itinérant

Je vous propose une randonnée en itinérance , au pays de Jean Ferrat niché dans l'écrin sauvage de la montagne ardéchoise.

En partant d'Antraigues-sur-Volane, petit village Cévenol perché au dessus de 3 rivières ardéchoises ,nous poursuivrons notre périple dans la haute Cévenne d'Ardèche ,pour rejoindre la Montagne Ardéchoise.

Les Ardéchois l'appellent la Montagne, mais c'est en réalité un haut-plateau redouté et réputé pour la rigueur de ses hivers, lorsque la Burle souffle en tempête .

Nous cheminerons entre les landes de bruyères et de genêts, et peut être de jonquilles et de narcisses, et de campanules, renouées.

Nous rejoindrons le troisième plus haut sommet des Cévennes avec ses 1548m, le Tanargue qui occupe tout l'horizon de l'Ardèche méridionale. Châtaigneraies, landes à genêts, prairies d'altitude, sapinières, versants et sommets rocheux engendrent des contrastes saisissants, renforcés par un climat méditerranéen généreux.

Sur ses flancs naissent une multitude de petites rivières aux vasques claires et lumineuses, polies par les crues. Toute une faune de montagne a élu domicile dans ce massif préservé (Aigle Royal, Circaète, Grand Duc )

Mais il paraît que l'Ardèche ne se raconte pas, elle se vit. Hébergement en gîte ou hôtel en demi-pension, avec transfert des bagages

**Pour plus d'infos ,vous pouvez prendre contact avec Pierre  
au 03.86.38.33.27 ou 06.85.61.74.90**

WEEK-END DU 1er au 3 MAI 2020

# *Beaujolais*

## *Les Pierres Dorées*

Tout près de Villefranche -sur -Saône , le sud du Beaujolais est une terre vivante et lumineuse , remarquable par ses villages construits de pierre ocre jaune qui joue avec les reflets du soleil.

Partout présente ,utilisée dans la construction des maisons , des châteaux , des lavoirs et murets , elle domine le paysage .

45 villages entourés de vignes , hauts perchés et hameaux discrets vous invitent à la visite .

Hébergement à St -Laurent d'Oing

**Pour plus d'infos, vous pouvez prendre contact avec :**

**Daniel Gaulon au 03 86 84 04 76**



Ils sont venus, ils sont tous là, avec leur tout petit bardas  
Il va nous en faire voir Ah ! la la la

Une semaine bien corsée avec des pentes et des montées.  
Ah ! sacré Pierre

### LA MAMMA

Mais les marcheurs qui sont bien préparés,

Y'en a surtout qui sont bien chaussés

Sont tous ravis d'faire la ballade autour du Mt Blanc

C'est une équipe formidable, encadrée par notre Saint Pierre

### LA BALADE, LA BALADE DES GENS HEUREUX

Cette semaine pas comme les autres

A surtout un jour particulier

C'est un jeudi 18 juillet

Que nous voulons tous partager

Joyeux Anniversaire, Joyeux Anniversaire, Joyeux Anniversaire, à  
notre très cher Pierre

Nous t'aimons

Un peu pour les grandes montées

Beaucoup pour les descentes

Passionnément pour les plats

Pas du tout pour les variantes sur la route

A la folie pour avoir choisi le TMB

### LA BALADE, LA BALADE DES GENS HEUREUX



## CR DOUBS – septembre 2019

Avec une organisation parfaite, la semaine est passée trop vite pour une équipe d'adolescentes, à six dans un dortoir, qui faisait le souk jusqu'à point d'heure. Désolées pour les chambres d'à coté.

**Les randonnées** : physiques avec des paysages et des découvertes enrichissantes. Première expérience.

- Côtes du Cerf, Rochers du Cerf,
- Vallée de la Loue. Pour la grotte des faux monnayeurs, une petite escalade pour les plus téméraires.
- Visite de l'Abbaye de Montbenoit (Michèle) avec notre « prêtre » Pierre qui nous a confessé du haut de son perchoir. Suivie d'une petite rando de 2h30 avec des péripéties qui ne seront pas dévoilées.
- Le saut du Doubs, le lac de Moron avec les 260 marches, le village du Pissou
- Les crêtes de Lanon, les alliés, les Rochers d'entrepôt
- Vendredi : départ sérieux et ponctuel pour notre visite prévue à 9h30. Trajet interrompu par un douanier (dont Michèle a su jouer le jeu). L'air pas trop aimable, il nous fait signe de nous garer pour un contrôle des cartes d'identité. Il nous fait ensuite un historique de la république du Saugeais (très intéressant) et nous remet notre laissez-passer pour circuler librement.

Après cette péripétie nous avons visité le Tuyé de Papy Gaby (Cheminée de 18 mètres de haut servant à fumer saucisses, jambons, etc....) suivi de la visite du Château de Joux avec ses 220 marches.

### Quelques anecdotes :

- Le faux départ de Dédé
  - Deux après le départ, à la pause Martine s'est aperçue qu'elle n'avait pas son sac à dos. Puis en arrivant au gîte Marie-Claude constate qu'elle a oublié carnet de chèques et argent.
  - Pertes des lunettes des unes ou des autres.
  - Les roulés-boulés de la paire (elles comprendront)
  - les gros problèmes de périmétrie de certaine
- Mais on ne vous dira pas tout !!!!!!!

Pour clôturer cette semaine un bon repas gastronomique à Montbenoit.

**yvette, Fonette et Monique.**

## Pâté à la viande

### Ingrédients

- 125 g de chair à saucisses
- 125 g de steak hache -2 œufs ( 1 pour dorer)
- 2 tomates -1 oignon
- 2 cuillères huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de moutarde

Mélanger la chair à saucisses+steak hache + moutarde + sel + poivre + 1 œuf entier

Mettre la pâte feuilletée dans le moule + gruyère râpé dans le fond

Mettre une couche de viande mélangée + les tomates dessus + oignon + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Recouvrir avec la deuxième pâte feuilletée, faire un petit trou au milieu.

Dorer avec un jaune d'œuf

Faire cuire 45 minutes au four à 220°

# Recettes



## Galette aux griaudes ( recette morvandelle)

Un petit séjour au cœur du Morvan ,auprès de ma petite M'man et voila les bonnes odeurs de mon enfance qui envahissent la cuisine.M'man nous prépare la galette aux griaudes familiale, un délice, il n'y a qu'ici qu'elle est bonne.

**Ingrédients** 500g de farine-3 œufs-110 g de beurre-70 g de gruyère râpé-1 pincée de sel-30g de sucre-15/20g de levure de boulanger-160g de lait tiède-200g de griaudes

Dans un saladier mélangez la levure diluée avec le lait, le sucre puis ajoutez la farine, les 3 œufs, le beurre mou ,le gruyère et les griaudes. Vous obtiendrez une pâte homogène que vous laisserez lever jusqu'à ce qu'elle double de volume couverte par un torchon près d'une source de chaleur environ 1h à 1h30

Lorsque la pâte à bien gonflé, bien la dégazer et la mettre dans un moule à savarin ou un moule à tarte en créant un boudin rond, la laisser à nouveau lever 30 minutes, badigeonner avec un jaune d'œuf puis la mettre au four à 180° pendant 25 minutes (surveiller la cuisson avec la pointe d'un couteau)

A déguster chaude ou tiède..... **Un régal de ma M'man**



# Bulletins d'inscriptions

**Ne tardez pas à vous inscrire les places peuvent parfois être limitées**



**N'oubliez pas de noter la date de délivrance de votre licence, d'accompagner votre bulletin d'un chèque et de l'adresser à la personne qui organise.**

**Tout cela pour faciliter l'organisation de nos séjours.  
Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à contacter les organisateurs de la randonnée**

**Merci**

**Les frais engagés en cas d'annulation pour raisons médicales, ne seront rendus que sur présentation du certificat médical.**

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**Week-end Beaujolais  
Les Pierres Dorées**

A retourner à

**Daniel GAULON** - 3 rue champ trompette 58110 CHATILLON EN BAZOIS

**avant le 31 janvier 2020**

Nom Prénom.....

Adresse.....

Date de naissance..... Tel.....

Date délivrance licence FSGT .....

Courriel.....

Signature

**Joindre un chèque de 50€ pour acompte à l'ordre de Daniel GAULON**

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**L'Ardèche en Itinérance du 16 au 23 Mai 2020**

A retourner à

**Pierre RODRIGUEZ** - 23 rue des grands champs 58160 IMPHY

**avant le 06 janvier 2020**

Nom-Prénom.....

Adresse.....

Date de naissance.....Tél. ....

Date délivrance licence FSGT .....

Courriel.....

Signature

**joindre chèque de 50 € pour acompte à l'ordre de P - RODRIGUEZ**

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**Le Morbihan en étoile du 27 Juin au 4 Juillet 2020**

A retourner à

**Michelle BENOIT** 27, Rue Marcel Grenet 58640 VARENNES VAUZELLES

**avant le 15 janvier 2020**

Nom Prénom.....

Adresse.....

Date de naissance..... Tel.....

Date délivrance licence FSGT .....

Courriel.....

Signature

**Joindre un chèque de 30€ pour acompte à l'ordre de l'AON-FSGT**

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**La Traversée du Grand Paradis du 11 au 18 Juillet 2020**

A retourner à

**Pierre RODRIGUEZ** - 23 rue des grands champs 58160 IMPHY

**avant le 06 janvier 2020**

Nom-Prénom.....

Adresse.....

Date de naissance.....Tél. ....

Date délivrance licence FSGT .....

Courriel.....

Signature

**joindre chèque de 50 € pour acompte à l'ordre de P - RODRIGUEZ**

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**La Corrèze en étoile du 29 Août au 5 Septembre 2020**

A retourner à

**Michelle BENOIT** 27, Rue Marcel Grenet 58640 VARENNES VAUZELLES

**avant le 15 janvier 2020**

Nom Prénom.....

Adresse.....

Date de naissance..... Tel.....

Date délivrance licence FSGT .....

Courriel.....

Signature

**Joindre un chèque de 30€ pour acompte à l'ordre de l'AON-FSGT**