

INFO RANDO



Journal de l'association



Balade Scamandre



Les Champions du Canigou



Le Larzac : Les Canoles



La Marche Nordique

N° 54

Novembre 2015

Conception et réalisation P&A Martini, H. Jean, J.C. Bonnafé, JM. Vilain & P. Godfroy

La vie de l'association

Mon premier éditorial

Le Nouveau Conseil d'administration de la Marche à suivre (Président : Jean-Claude BONNAFÉ, Vice-Président : Michel BEYNET, Secrétaire : Stéphanie LEGROS, Secrétaire-Adjointe : Andrée MAURIN, Trésorière : Danielle SEGUIN, Trésorier Adjoint : Christophe CERESA) élu en juin, a réuni, fin Août, les 25 animateurs de la Marche Nordique, de la Balade, de la Marche et de la Randonnée pour définir le Calendrier général de ses activités jusqu'au 31 décembre 2015 (en ligne sur le site www.lamarcheasuisvre.fr).

De plus, pour les randonnées, le programme joint en encart permet de découvrir les parcours du premier trimestre 2016. Soulignons ici, que c'est grâce à ces animateurs bénévoles, qui sont le socle de la Marche à suivre, que les adhérents peuvent pratiquer la marche sous ces diverses formes et ainsi avoir une activité sportive qui trouve sa pleine mesure dans le plaisir d'être ensemble pour découvrir de nouveaux sites et de nouveaux paysages.

La Foire aux Associations de St Georges du 6 septembre dernier a été l'occasion, pour le nouveau Conseil, de rencontrer au Stand de la Marche à suivre (voir photo) les adhérents et de faire connaissance avec les 34 nouvelles et nouveaux marcheurs qui se sont joints à nous. Ainsi, la Marche à suivre comptera 215 adhérents pour la période 2015-2016.

Le « Pot de rentrée » du 16 octobre, où plus de 100 personnes étaient présentes, a permis d'accueillir « officiellement » ces nouveaux marcheurs et de remercier, par des cadeaux, les membres de l'ancien Conseil d'administration pour le travail accompli au sein de l'Association, pour certains pendant plus de 8 années.

La Marche à Suivre participera le 5 décembre prochain au Téléthon de St Georges. Au programme sera reconduit « le Défi » de 8H30 à 16H30 (plus grand nombre de kilomètres parcourus en marche rapide) complété cette année par deux balades autour de St Georges à 10H et à 15H.

Nous vous attendons en nombre pour participer à ces marches et à la contribution financière afin de soutenir cette manifestation caritative.

Le Président



Christophe CERESA, Danielle SEGUIN, Michel BEYNET, Jean-Claude BONNAFÉ, Stéphanie LEGROS, Andrée MAURIN. En arrière-plan : Christophe CORBIERE Adhérent actif.



C'est la rentrée.

C'est reparti. Après la chaleur, le farniente, les spécialités dégustées entre amis accompagnées de rosé bien frais, on décide de prendre de bonnes résolutions, c'est tous les ans la même chose. Certains ont hâte de retrouver sac à dos et bons godillots, d'autres se demandent si cette année encore ils vont pouvoir (ou vouloir) affronter les difficultés passées.

Savez-vous que les jours de randos qui paraissent les plus durs, où l'on en bave le plus, où l'on jure de ne plus se mettre dans une telle galère, les jours où l'on a du mal à avancer parce qu'il fait trop froid, ou trop chaud, ceux où l'on se sent mort de fatigue, etc... Savez-vous que ces jours-là, quand il vous deviendra impossible de pouvoir les vivre, resteront les plus beaux moments de votre vie de randonneur, ceux qui laisseront les meilleurs souvenirs ?

La randonnée est une sorte de drogue et je peux témoigner que la désintoxication est dure à supporter. Alors, tant que vous le pouvez, défoncez-vous sur les chemins, quel que soit le temps. Allez au bout de vous-même en traversant de superbes paysages, saoulés de grand air, en pensant que d'autres s'enferment dans des cinés ou autres lieux clos. Donnez-vous, pendant qu'il est encore temps, le pouvoir d'emmagasiner le plus possible de souvenirs. Vous ne le regretterez pas. Alors, foncez, et bon vent !

P.S. Vous avez tout faux, non, je ne suis pas maso !!

Paul Martini

Dimanche 15 novembre 2015 SAINT CHRISTOL
« Les Coteaux de St. Christol ». Facile, Départ 9h.

Entre la mer et les Cévennes, entre les arènes de Nîmes et la Comédie de Montpellier, le village de Saint Christol vit paisiblement. Tout autour un paysage de garrigues, de pins et le vignoble.

Saint Christol, 1455 habitants, est un petit village de vigneron, bien connu pour ses vins. Le pôle oenotouristique **Viavino** est entièrement dédié à **Bacchus** et a ouvert ses portes en 2013.



Le Village de Saint Christol

Saint Christol a été une commanderie de l'ordre des Hospitaliers de Saint-Jean de Jérusalem. Au cours des âges, les habitants du village ont jalonné leur territoire de 15 croix d'architectures diverses. L'une d'elles la "Croix Pattée" a quatre branches et huit pointes, insigne de l'ordre de Malte. Elle a été détruite par la foudre et restaurée par L. Nourrit, chevalier de l'ordre de Malte.

Cette randonnée permet de découvrir le terroir à travers ses vignobles de coteaux. Depuis le XII^e siècle la vigne fait la renommée de ce village : sous Saint Louis le vin était déjà remarqué par son aptitude à voyager jusque dans les pays nordiques et la Russie.

** L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.*

Bonne randonnée

Jean-Marie PRIEUR

Dimanche 29 novembre 2015 LE CAUSSE DE BLANDAS
« Circuit Cromlechs, Menhirs et Dolmens ». Facile, 17 Kms, Dén. 350m, Départ 8h30.

Je vous propose une randonnée facile pour vous faire découvrir sur le Causse de Blandas un des principaux lieux d'implantation de monuments mégalithiques. Pour donner un ordre d'idée, le causse de Blandas compte à lui seul une soixantaine de monuments.

Sur le causse se trouve les plus remarquables cromlechs du Languedoc-Roussillon. Ces ensembles mégalithiques sont composés de pierres plantées formant un cercle pouvant atteindre 120 mètres de diamètre. La hauteur des pierres peut mesurer plus de 2 mètres.



Cromlech de La Can de la Rigalderie

Tout porte à croire que ces vestiges furent utilisés pour des rassemblements en vue de cérémonies en lien avec les astres. Mais tout ceci ne serait que supposition et reste encore bien mystérieux.

Nous progresserons donc sur le plateau à la découverte d'autres cromlechs, de menhirs et de dolmens. Si la cause de Blandas nous apparaît d'un abord hostile, rappelons-nous que l'homme s'y établit dès le paléolithique supérieur, soit vers 3000 ans avant JC. Nous terminerons par le bord du plateau, afin d'admirer la belle vue sur le cirque de Navacelles, avant de rejoindre notre point de départ.

Patricia SELVA

Dimanche 13 décembre 2015 : CALVISSON, « le Chemin des laines » ; 15 kms, facile, env. 4h 30.

Terminons l'année par une randonnée autour de Calvisson, dans la vallée de la Vaunage. Elle nous fera passer par son point culminant, l'oppidum de La Liquière (215m), qui offre un joli point de vue sur les villages alentour. La plaine de la Vaunage et les villages qui la peuplent ont constitué, au 19^{ème} siècle et au début du 20^{ème}, un important centre de production pour la sériciculture, avant que la vigne vienne remplacer la soie. Ce bassin est riche en hauts lieux, de la préhistoire et de l'époque romaine.



Transhumance

Plus près de nous, aux 16^{ème} et 17^{ème} siècles, cette région adhéra au mouvement de la Réforme et fut le lieu de nombreux combats conduits par Cavalier et Catinat durant la Guerre des Camisards.

INFOS BALADES INFOS BALADES INFOS BALADES (Suite)

A la suite du travail de témoignages d'anciens bergers, initié par la commune de CALVISSON, est née l'idée d'une interprétation sonore d'un ancien sentier de parcours de moutons qui reliait la Vaunage à Sommières : le "Chemin des laines".

Ce chemin doit son nom aux bouts de laines accrochés aux buissons sur le passage des troupeaux.

Pour plus d'infos:

sentierlaines.ccpaysdesommières.fr

Jean-Marie VILAIN

Dimanche 10 janvier 2016 : LA SERANNE « Le Roc Blanc » BM, 16 Kms Dénivelée 750 m. Départ 8h30

N'ayant pas reconnu cette randonnée, ce sont des éléments rapportés que je vous communique.

Je vous donnerai plus de précisions le temps venu par mail.

Le départ se fera de NOTRE DAME DU SUC, nous monterons vers la statue de la vierge, puis vers les antennes de Brissac. La rando se poursuivra jusqu'aux antennes du Roc Blanc.

Descente vers la D1, nous cheminerons sur cette D1, puis dans le Serre de Roc Airole et remontée sur notre dame du Suc.

Michel BEYNET

Dimanche 24 janvier 2016 : SAINT GUILHEM LE DESERT. « ermitage Notre Dame de Belle Grâce, Cirque de l'Infernet ». BM , 6 h Départ 9h

La randonnée de « l'ermitage de Notre Dame de Belle Grâce » fait partie d'une des plus belles autour de St Guilhem le désert. Du village de St Guilhem, l'itinéraire s'élève rapidement, passe par la porte Nord des remparts de la cité, puis à droite nous laissons les falaises du château du Géant et arrivons à l'ermitage de «Lieu plaisant » ou ermitage de Notre dame de Belle Grâce édifié au 14^e siècle et encore lieu de culte aujourd'hui ; d'ailleurs il est habité par le père CORTINOVIS, ermite en ce lieu depuis 2008 !!



Le château du Géant

Après cette visite, le sentier se poursuit en se faisant nettement plus raide jusqu'au col de Ginestet, d'où nous bénéficions d'une vue magnifique sur la montagne de la SERANNE notamment. Nous continuons jusqu'au confluent du ruisseau le Verdus et nous rejoignons St Guilhem par le cirque de l'Infernet, variante du GR 653.

Jean -Claude HORENS



« CONNAISSANCE DE « NÒSTRE PAÏS »

A la découverte du patrimoine de proximité

Le château de Restinclières

Restinclières doit son nom à Restincléria : lieu où poussent les lentisques : le pistachier lentisque est un arbuste à feuilles persistantes et à fruits rouges, commun dans nos garrigues.

Le château s'ouvre sur un magnifique jardin à la française qui s'étage sur trois terrasses. Bordé du Lez et du Lirou, ce domaine qui s'étend sur 215 hectares offre une grande mosaïque de paysages et un patrimoine naturel d'une richesse exceptionnelle.

Historique :

Au XII^e siècle, l'évêque de Maguelone vend le domaine à Raymond Guilhem de Montferrier, dont les héritiers s'y succéderont jusqu'en 1712. C'est une demeure sobre et austère.

En 1712 Cambacérés, conseiller à la Cour des comptes de Montpellier le rachète et le restaure. Il aménage alors le jardin à la française.

En 1820, le château est vendu à l'anglais Samuel Bentham qui l'achète pour son fils le célèbre botaniste Georges Bentham. Celui-ci y multiplie les plantations expérimentales pour lesquelles il met en œuvre à partir de la source du

« CONNAISSANCE DE « NÒSTRE PAÏS »

A la découverte du patrimoine de proximité

Le château de Restinclières (Suite)

Lez un important réseau d'irrigations (aqueduc, réservoir, canaux, bassins, stations de pompage ayant fonctionné jusqu'en 1995). Ces travaux seront la cause de nombreux litiges avec les meuniers situés à l'aval. Cela l'amènera à vendre en 1835 à Louis Parmentier, maire de Montpellier de 1849 à 1852. Le domaine deviendra alors un domaine viticole que les différents propriétaires feront prospérer pendant 130 ans. En 1895 quatre à sept familles vivent sur le site soit entre 25 et 40 personnes en permanence.

Après le gel de 1956, Mr Sicard vend les droits de replantation à l'institut des vins de consommation courante et le domaine à Mr et Mme Queyrel qui transforment une partie des terres en vergers (pommes, cerisiers) oliveraies, plantations de lavande... A leur décès en 1970, l'exploitation périclité et le domaine est vendu au département en 1990.

Le château actuel rebâti sur les bases d'un ouvrage du XIIIe siècle remonte aux alentours des années 1650. De cette époque, il reste le corps principal en U enserrant une terrasse d'accès au Nord.

Au XVIIIe siècle, la façade Sud est repercée pour bénéficier des terrasses du jardin. On notera à chaque étage un cordon mouluré qui relie les fenêtres. Au XIXe siècle, des linteaux droits remplacent les arcs au niveau des porte-fenêtre. Le château prend une allure plus conforme à un domaine agricole.

Sur la façade Nord on peut encore voir de belles croisées à la française avec meneaux et traverses. On remarquera une belle corniche en pierres de taille.



Façade côté cour



Le Jardin à la française



Façade côté jardin

Utilisation actuelle :

Depuis 1994 a lieu sur ce domaine une grande expérience agro forestière européenne.

L'agroforesterie consiste en des pratiques culturales associant des arbres et des cultures intercalaires sur les mêmes parcelles. La complémentarité des arbres et des cultures est recherchée : on souhaite valoriser au mieux les ressources naturelles (sol, eau, lumière, éléments nutritifs) par l'association des arbres et des cultures qui ne nécessitent pas les mêmes besoins. Ainsi, associer arbres et cultures permet de produire davantage. L'arbre a un effet protecteur sur les cultures ; il enfonce naturellement ses racines plus profondément, il décolmate ainsi le sol et favorise la circulation capillaire de l'eau profonde tout en permettant aux nappes phréatiques de se recharger. Cet enracinement profond permet de récupérer les nitrates en profondeur et donc de limiter la pollution des eaux. Les arbres contribuent à la réduction des émissions de carbone et fournissent un abri à de nombreuses espèces animales. Ainsi l'agroforesterie contribue à la biodiversité.

Ce projet pilote est conduit par l'INRA de Montpellier en liaison avec la direction départementale de l'agriculture et de la forêt et le Conseil général propriétaire des lieux. Depuis 1994, plus de 15000 arbres de 40 espèces différentes (noyer, poirier, alisier, érable) ont été plantés, combinés à des cultures de vignes, céréales, maraîchages, prairies...

Le château est occupé par la Maison départementale de l'environnement dont la mission est la sensibilisation et la pédagogie de l'environnement. Elle organise sur le site de nombreuses animations (conférences, expositions, sorties, films, débats) développe l'aménagement du domaine en aires de pique-nique et parcours de découverte. Elle héberge aussi l'association Bio Espace (recherche sur la faune) et les écologistes de l'Euzière (association d'éducation à l'environnement).

Depuis 1990, ce joyau du patrimoine héraultais retrouve la vocation expérimentale que lui avait donné Georges Bentham, mais il reste largement ouvert au public et par ses actions contribue à la sensibilisation à l'environnement.

Huguette JEAN

COUCOU, NOUS REVOILA !...

L'automne est là et nous sommes fidèles au rendez-vous. Après un mois de juillet et août caniculaires, les pluies du mois de septembre, nous ont permis de pointer notre nez ... Ou plutôt notre chapeau dans les forêts cévenoles. Chercheurs et amateurs étaient déjà fin prêts. Les champignons, oui c'est de nous qu'il s'agit, sont des êtres vivants ni végétal, ni animal. Ils constituent un règne biologique à part, plus proche des animaux que des végétaux car la plupart doivent trouver leur matière organique dans leur environnement comme les animaux : champignons saprophytes. Certains sont parasites et provoquent des maladies pouvant entraîner la mort de leurs hôtes. D'autres vivent en parfaite symbiose avec d'autres êtres vivants. Les champignons sont formés de deux parties : la partie visible pied et chapeau, la partie sous terre ou mycélium qui peut s'étendre sur plusieurs hectares. Le dessous du chapeau constitué soit de lamelles, de tubes ou d'aiguillons permet en partie l'identification car parmi les nombreuses variétés certaines sont toxiques voire mortelles.

Cèpes, girolles, coulemelles, trompettes de la mort... font la joie des chercheurs et le régal des gastronomes. Chaque espèce possède des vertus qui lui sont propres :



Les Cèpes

-Le cèpe très bien pourvu en minéraux : phosphore, potassium, fer, contient également toutes les vitamines B. Il est donc source d'énergie.

-La coulemelle est riche en vitamine D indispensable pour fixer le calcium des os.

-La trompette de la mort grâce à ses 3 grammes de fibres pour 100 grammes de champignons facilite le transit intestinal.

-La girolle ou chanterelle se distingue par sa richesse en fer et en vitamine A qui protège la peau de la sécheresse et lui maintient son élasticité.



Les Coulemelles



Les Trompettes de la Mort



Les Girolles

Si vous cueillez des champignons, à votre retour faites valider votre cueillette par un expert (pharmacien ou mycologue). Riches en saveur et en fibres, pauvres en calories (15 kcal /100g) les champignons sylvestres sont des aliments minceur... Tant qu'ils sont cuisinés sans trop de matière grasse. Attention ! Crus ils sont souvent toxiques. Il est impératif de les faire cuire au moins 10 à 15 minutes avant de les consommer.

Une bonne recette : Flan de saumon aux girolles :

300g de filets de saumon frais sans arrête

250g de girolles

2 poireaux

3 œufs

20cl de crème fraîche

Faire pocher le poisson au court-bouillon. Cuire les girolles émincées avec une noix de beurre, sel, poivre. Couper le blanc des poireaux et les faire revenir doucement jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Disposer le saumon au fond d'un plat à gratin beurré, recouvrir de girolles et de poireaux. Battre les œufs avec la crème, assaisonner et verser le mélange dans le moule. Cuire 35 à 40 minutes à four chaud (210°).

Bon appétit !

Huguette JEAN