

Le journal
des 70 ans
de l'association
Amitié & Nature Marseille

Avril 2024



ÉDITO 70 ANS



DIX ANS DE PLUS... ET DONC ?

Une nouvelle décennie vient de s'écouler, déjà un nouvel anniversaire, 70 ans : « **Amitié & Nature** » est toujours là !

Comment célébrer un anniversaire ? Personnellement il y a bien longtemps que je ne fête plus les miens. Pas par peur de vieillir mais parce que je crains énormément la banalité de ce qui se répète. Ce type d'événement permet toutefois de se souvenir ou, pour les plus jeunes ou les plus récents adhérents, de mieux connaître - ou de découvrir !- le passé de leur club adoré.

« **Amitié & Nature** » fête ses 70 ans (même si ce nom ne sera adopté que plus tard). C'est en effet le mercredi 24 février 1954 que nos « anciens » déposèrent les statuts en préfecture des Bouches-du-Rhône.

Mais l'esprit du club remonte à 1895 à Vienne en Autriche où fut créé « Les Amis de la Nature ». Cet esprit qui, dans un monde du travail encore fraîchement organisé syndicalement, ouvrait alors une fenêtre sur le bonheur, l'activité physique, le bien-être dans la Nature !

Et c'est juste après 1936 (année symbolique pour l'accession au bonheur dans le monde du travail) que nous intégrons la FSGT (Fédération Sportive et Gymnique du Travail) qui garantit nos principes fondateurs.

Et ces dix dernières années ?

En janvier 2023, un petit groupe d'AN parcourait le Jura en raquettes dans un paysage de neige immaculé.

En janvier 2024, le même groupe parcourait la même région... à pied dans les prairies jaunies par l'hiver et dépourvues de tout manteau blanc ! Les raquettes ? Remisées dans les voitures, les chaussures de rando reprenant du service prématurément !

Cette **Nature**, avec laquelle nous partageons tant de joies et d'émerveillement, souffre un peu plus chaque année sous les effets du changement climatique. Nous ne la reconnaissons plus, elle nous reproche les traitements que nous lui faisons subir. Quand je dis « nous », ce ne sont pas que les membres d'Amitié & Nature, bien sûr, mais nul ne peut fuir ses responsabilités.

Depuis 70 ans, tous les adhérents d'« Amitié & Nature » maintiennent pourtant leur conscience en éveil dans tous les gestes de leur vie et préservent la **Nature**. C'est la « charte » que chacun signe quand il prend son adhésion.

Au club, chaque adhérent réfléchit à sa position dans une société de consommation à l'excès. Ici, on ne vient pas acheter de l'activité physique ou de loisir, on vient la partager, l'échanger avec d'autres : d'où le terme « **Amitié** ».

Depuis 70 ans, les adhérents d'Amitié & Nature ont à cœur de transmettre ces principes d'Amitié, entre eux et avec la Nature, ce qui contribue au bonheur dont rêvaient nos anciens.

Ce bulletin spécial « 70° anniversaire » se veut un nouveau pan de la vie du club pour perpétuer sa mémoire et espérer son avenir.

Il contient de nombreux témoignages de la vie des adhérentes et des adhérents durant ces dix dernières années. Merci à toutes et tous pour ces joyeuses et émouvantes contributions !

Il renferme aussi des comptes-rendus de balades qui ont marqué nos années, que nous avons sélectionnés parce qu'ils nous ont touchés, tout simplement.

Vous y retrouverez d'anciennes rubriques du temps où nous éditions régulièrement un bulletin. Peut-être cela redonnera-t-il l'envie d'écrire à certains !

Et bien d'autres surprises concoctées par Alain, notre rédacteur en chef, que nous ne remercierons jamais assez !

NOTEZ une nouvelle fois les deux ÉVÉNEMENTS qui marqueront cet anniversaire :

- **Vendredi 5 avril** : Célébration officielle avec apéritif convivial au Château de la Rosière à Marseille

- **Week-end des 1 et 2 juin** au Château de Rustrel (Vaucluse) : randonnées et repas festif offert aux adhérents (possibilité de ne venir que le dimanche)

Enfin, je ne peux terminer sans remercier tous les responsables du Comité Directeur, du Bureau, ceux qui ont réalisé les montages photos et vidéo de cet anniversaire, ainsi que les animatrices et animateurs de randonnée, sans oublier les trois présidentes qui m'ont précédé depuis dix ans : Mireille, Martine et Sylvie (et une pensée reconnaissante pour toutes les présidentes et tous les présidents depuis 1954).

BEL ANNIVERSAIRE À NOTRE FRINGANT SEPTUAGÉNAIRE !

Jacques CHAUVIN
Président d'Amitié & Nature



Le mot de Sylvie L., notre présidente en 2023



JOYEUX ANNIVERSAIRE LES AN !
FETONS CES 70 ANNEES D'EXISTENCE
UNE REELLE PERFORMANCE !

MAIS L'ANNIVERSAIRE C'EST AUSSI LA CELEBRATION DE LA VIE
ET LA RENCONTRE AVEC DE NOUVEAUX AMIS

*70 ans, c'est l'anniversaire de la sagesse,
d'une amitié, qui durant toutes ces années, a perduré.*

*5 ans, c'est l'anniversaire d'une enfant,
d'une novice qui grandit et s'épanouit.*

*70 ans, ce sont de nombreux moments partagés
pour former un tronc fort et puissant.*

*5 ans, ce sont des liens qui se tissent
tels des rhizomes vers le chêne montant*

A travers l'anniversaire d'Amitié & Nature, c'est ainsi l'anniversaire de chacun d'entre nous, car chacun se retrouve dans une date : une 1^{ère} randonnée, une 1^{ère} rencontre, une 1^{ère} écriture, une 1^{ère} action...

Ce sont ces moments forts qui nous lient à Amitié Nature et qui renforcent ce « tronc » depuis toutes ces années. Vous l'aurez compris, l'enfant de 5 ans qui fête son anniversaire c'est moi : 5 années de partage m'ont soudée au Club.

J'aimerais ainsi vous dire :

Merci pour cette 1^{ère} randonnée
sur les hauteurs de Cassis dans un massif de bruyère colorée.

Merci pour cette 1^{ère} rencontre avec des personnes accueillantes
et sympathiques qui m'ont rapidement adoptée.

Merci pour ces 1ers ressentis que vous m'avez permis d'écrire en racontant la
Roquebrussane, émerveillée.

Merci pour cette 1^{ère} randonnée que j'ai pu mener,
jusqu'au Regagnas au sommet.

Merci pour mon année de présidence
pour laquelle vous m'avez fait confiance.



Sylvie L avait fait cet éditorial pour le journal de 2023.

Ce journal n'a jamais vu le jour !

Chères amies, chers amis sportifs,

La passion de la nature et les activités qui y sont liées nous rassemblent pour une nouvelle saison que nous souhaitons riche et variée.

**Au programme : randonnées, cyclisme, séjour neige et autres activités à venir.....
mais surtout une belle aventure de vie, des chemins qui se croisent et qui deviennent communs,
du partage, de la convivialité, et beaucoup de plaisir.**

« A force de marcher, on apprend aussi à voir »

Nos terrains de jeux sont les massifs, les calanques, les forêts, les plateaux viticoles et tout ce qui les compose, une vraie richesse, un trésor que nous essayons de mieux connaître afin de le conserver. Nombreux sont ceux qui, parmi nous, s'y attachent et qui en diffusent les valeurs.

Un grand merci à tous ceux et à toutes celles qui participent chacun à leur manière à notre aventure et qui font perdurer les activités chères à notre club.

Très bons chemins à toutes et à tous,

La Présidente

Sylvie LANG



L'avis de Martine S.

(Présidente de 2018 à 2022)

Amitié & Nature : Deux mots qui résonnent et qui représentent parfaitement le club.

L'**Amitié** y est présente en permanence et reflète tout à fait l'esprit bon enfant du club et de chacun.

La **Nature**, notre terrain de jeu, mais avec toujours le respect et la préservation des sites traversés.

Adhérente, Présidente quelques années, que de souvenirs et d'expériences partagées, toujours dans la bonne humeur, la bienveillance et la découverte de lieux magiques.

Mon premier souvenir marquant est ma première randonnée itinérante, dans l'Aubrac.

Au-delà du parcours sur de merveilleux sentiers, dans une belle région, la découverte de l'âme du Club et le partage avec de belles et vraies personnes.

De beaux moments de convivialité lors des soirées en gîte, la dégustation des produits du cru et la rencontre avec les hébergeurs locaux.

Nos franches rigolades et la diversité de nos échanges.

Les sorties raquettes, rares dans notre région mais organisées avec passion et en toute sécurité.

Les sorties vélo, toujours un vrai plaisir et surtout hyper sportives lorsqu'il faut lutter contre le vent en pays Camarguais.

La découverte d'activités insolites comme la cuisson au four solaire...

Les randos urbaines à la découverte du patrimoine Marseillais et de son histoire. Très instructif lorsque l'on vient d'une autre région.

L'incontournable galette des rois que personne ne veut rater. Nos repas de fin d'année où chacune et chacun quitte sa tenue de sport et se met sur son 31.

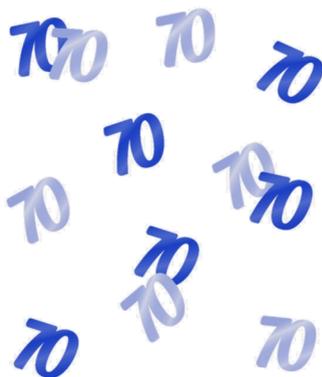
Que de beaux programmes, de beaux parcours.

Impossible de tout écrire ici, en résumé de beaux moments grâce à nos « GO »,...ou plutôt nos « GA », « Guides Agueris » et ... patients.

J'ai vraiment trouvé ma place dans ce groupe, et je pense ne pas être la seule, vu son succès. C'est un peu comme une grande famille.

Alors oui, la longévité du Club Amitié Nature est la juste récompense pour l'engagement de celles et ceux qui ont œuvré et œuvrent encore aujourd'hui pour faire vivre ses multiples activités.

Assez de blablas et fêtons dignement ce 70e anniversaire...



Martine

TÉMOIGNAGE de MIREILLE G.

70e anniversaire AN

(Présidente de 2008 à 2018)

Coup d'œil dans le rétroviseur...

Je suis arrivée au printemps 1993, un peu par hasard, au club, accompagnée et « marrainée » par une amie « Anna », ancienne adhérente qui a laissé de bons souvenirs dans la mémoire de quelques ancien(s) (nes) du club.

Depuis ce jour-là, je n'ai plus quitté Amitié & Nature, à part une infidélité entre 1995 et 2008 pour d'autres passions !... Mais malgré ce, j'ai continué à participer au séjour annuel de cyclotourisme et je n'ai jamais cessé de rédiger la fameuse « chronique de Proserpine » dans le « feu » journal du club.

Après cette parenthèse de 13 ans qui m'a amenée vers d'autres activités (restauration d'un vieux mas dans le Gard, apprentissage de l'écoconstruction, découverte des matériaux biosourcés et bioclimatiques, joies de la phytoépuration... essai non concluant de vie de couple... etc), je suis revenue au club avec la motivation de m'investir au-delà d'une simple adhésion... J'avais envie de proposer des choses nouvelles, d'organiser des randonnées thématiques permettant au club d'avoir une visibilité au-delà d'un cercle d'adeptes de la randonnée (participation à l'événementiel annuel « Septembre en Mer » : Sous l'égide du club - proposition de randonnées botaniques sur la Côte Bleue à un large public).

Petit à petit, en faisant mon entrée au comité directeur, j'ai acquis la confiance de mes camarades randonneurs. Valérie Arquier, déjà présidente depuis quelques années voulait faire un break et c'est ainsi qu'en 2009, je suis devenue présidente et le suis restée jusqu'en septembre 2018.

Cette expérience m'a énormément apporté pendant cette presque décennie en matière de confiance en moi mais également de fierté de représenter une association portant des valeurs de démocratie sociale et de développement d'activités de pleins airs ancrés dans l'histoire de notre pays.

Cette période de présidence a été instructive et formatrice sur l'observation des comportements humains ! Une association est une microsociété, composée à la fois de gens qui font, de gens qui assistent, de gens qui critiquent, de gens qui résistent...bref ! La vie quoi ! Il faut juste veiller à ce que toutes ces tendances restent équitablement équilibrées les unes par rapport aux autres.

La gestion d'une association, ne l'oublions pas, c'est d'abord une histoire et un travail d'équipe.

Le dynamisme et l'implication du plus grand nombre d'entre nous permettra la pérennité de ce club : organiser des séjours, prévoir des randonnées, les animer, gérer le site internet, rédiger des comptes-rendus, proposer des formations ou des séances de sensibilisation à la lecture de cartes, à la cuisson solaire, à la botanique...préparer de bons mets salés ou sucrés à partager...*liste non exhaustive*.

Pour ma part, j'aime chercher et proposer des choses nouvelles, faire connaître mieux l'environnement dans lequel on vit, qu'il soit urbain et/ou naturel. C'est la raison pour laquelle, depuis 2018, j'ai rajouté une thématique dans mes propositions de randonnées : **la randonnée mi-urbaine, mi-nature**. C'est vraiment un véritable plaisir, une fois par an de vous faire découvrir des aspects méconnus de Marseille. Cette ville aux 111 quartiers constituant des petits villages mais également une grande métropole où se nichent des lieux de nature et de cultures insoupçonnés.

D'aucuns diront que mes activités professionnelles me permettent la connaissance de ces endroits...ce que je confirme tout à fait !

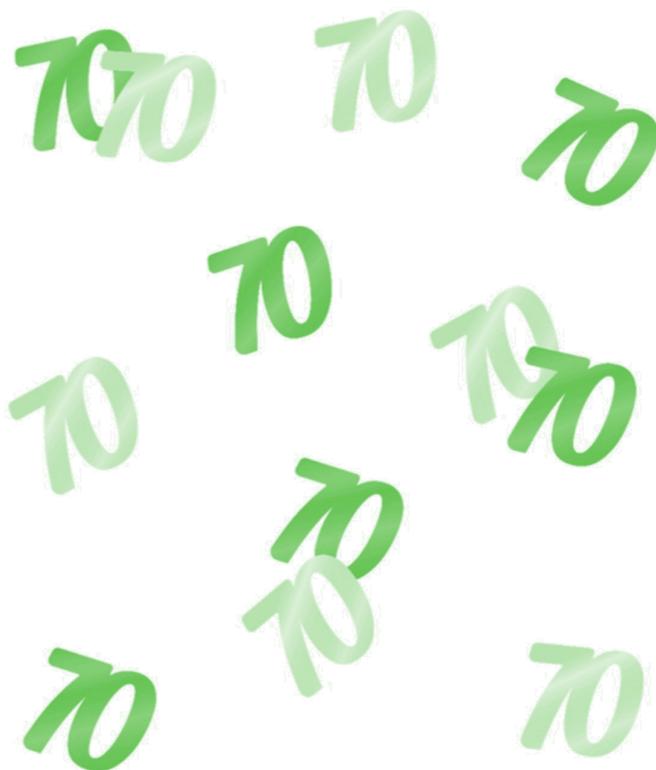
Ce printemps, une nouveauté sur le calendrier du club : Archipel du Frioul, le regard croisé d'un duo pour une rencontre originale entre botanique et littérature.

Pour terminer ce témoignage de randonneuse/adhérente AN de longue durée, je laisse la parole à Jean Giono :

« Si tu n'arrives pas à penser, marche ; si tu penses trop, marche ; si tu penses mal, marche encore ».

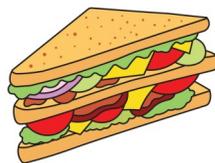
Bien amicalement

MIREILLE



Randonnée et Gastronomie

*Raymond : Président, années 95
Trésorier plusieurs années*



Quand on est aux AN, on aime forcément la randonnée, la nature, l'effort, le partage avec les autres, mais pas que.

Quand il m'arrive de parler « bouffe » (très rarement) avec un autre AN, je m'aperçois que de nombreux compagnons de marche entrent dans la conversation, c'est un sujet qui passionne de nombreux randonneurs.

Tellement qu'il y a une trentaine d'années avec Jean-Lucien, nous voulions créer une section AN, «Amitié Nourriture».

Marche et nourriture ne font pas bon ménage. Plus tu manges, plus tu grossis, plus tu grossis moins tu es en forme, et moins tu es en forme plus les montées sont dures.

J'ai décidé de ne penser plus qu'à la rando. Je pars chemin de Morgiou direction la calanque de Sormiou pour une journée sur les sentiers de nos belles calanques. J'attaque la route qui mène au parking permettant d'aller vers les deux calanques quand sur ma droite, je vois un restaurant avec une belle terrasse « Chez Zé ». Je rebrousse chemin et vais voir le menu. Cuisine provençale grillade pizza, sa spécialité « Pizza soupions à l'encre de seiche ».

J'ai pu partager cette table avec Jacques notre Président puis avec Patricia,

tous amateurs de bonne chère.

J'en conclus que rando et gastronomie sont deux choses qui vont très bien ensemble.

Les empêcheurs de tourner en rond nous dirons : « marcher ou manger » il faut choisir. Pour moi c'est tout choisi rando et resto, même si les côtes sont dures à graver.

Raymond



Solidarité et randonnée

Depuis un an et demi, je ne faisais plus partie d'un club de randonnée. Mon club « La Cordée » avait cessé d'exister. J'étais enfin décidée à en intégrer un nouveau.

Sur Internet j'avais trouvé le club « Amitié & Nature ». Le nom me semblait sympathique. Je contacte Martine, la présidente du club, qui me donne quelques renseignements tout en me conseillant de commencer par une randonnée facile.

Une adhérente me convoitait jusqu'au lieu de rendez-vous. Ça commençait bien : le « chef » de la randonnée, Michel Benoit, arriva en retard. Ses pairs le huèrent copieusement. Depuis le parking où nous étions garés jusqu'à la fin de la rando, un labrador blanc nous suivit : un signe prémoniteur ? Je faisais connaissance avec les randonneurs du groupe avec qui je m'entendais bien. Je sentais que quelque chose les liait : l'AMITIÉ. Un mot important à mes yeux, car il signifiait beaucoup. Le non-jugement, l'empathie, l'écoute, l'entraide, la solidarité, la bienveillance, la disponibilité : je me sentais bien parmi eux, même si on avait une différence d'âge ; certains étaient retraités ! Je leur expliquais qu'auparavant j'avais été dans deux clubs et que j'étais restée dix ans dans le dernier qui, hélas, avait cessé d'exister. J'étais contente de retrouver l'aspect solidaire : s'entraider lors des difficultés, partager les bons moments.

Cela fait cinq ans déjà que je fais partie de ce club et que j'en suis heureuse.

J'espère partager encore plein de bons moments avec vous.

À bientôt sur les chemins.

Bernadette

UN ANNIVERSAIRE REMARQUABLE



L'association Amitié & Nature Marseille fête ses 70 ans, un âge respectable qui se doit d'être dignement célébré.

En tant qu'adhérente depuis une douzaine d'années, je fais un peu pâle figure face à cette longévité.

Alors,

Bien sûr, je n'ai pas connu les membres fondateurs de l'association,

Bien sûr, je n'ai pas de liens familiaux avec certains adhérents, contrairement à d'autres membres du club,

Bien sûr, je n'ai pas connu la période où parents et enfants se retrouvaient autour d'activités diverses,

Bien sûr, je n'ai pas participé aux randonnées d'antan qui comptaient plus de kilomètres et de dénivelé,



Mais, en adhérent au club,

J'ai pu randonner sur des sentiers merveilleux,

J'ai pu admirer des paysages et des points de vue magnifiques,

J'ai pu découvrir la baragne et ce n'est parfois pas une mince affaire,

Et surtout ...

J'ai pu rencontrer de véritables amoureux de la nature, bienveillants, chaleureux et enjoués grâce à qui les randonnées se déroulent toujours dans une très bonne ambiance.

Alors,

Un grand MERCI aux membres fondateurs d'avoir créé ce club, un grand MERCI à leurs enfants d'avoir poursuivi l'aventure et un grand MERCI à tous les AN de rendre mes dimanches de randonnée si agréables.

Françoise C.

Un cœur qui bat

(Par Jacques, actuel président)



Tous les dix ans, le club prend une décennie. Comme moi. Ce qui est bien c'est que je ne le rattraperai jamais. À moins qu'il meure avant moi. Peu probable, la vie humaine a ses limites (même si j'ai bien l'intention de les repousser pour rejoindre Marie-Pierre, notre doyenne et, pourtant des plus fringantes sur les sentiers !)

Amitié & Nature a 70 ans. J'en aurai 68 dans l'année. C'est dire si nous sommes frères. « Frères » de club qui compte tellement d'anciens que j'ai vraiment l'impression d'appartenir à une famille, ou plutôt une lignée.

Ceux qui le veulent pourront relire l'article que j'avais commis pour les 50 ans (pour les 60, je ne sais où j'étais, en tout cas pas dans le coin : j'ai souvent été bourlingueur). Ils y trouveront une trace de ma vie avec le club. Qui a commencé en 1965 ; j'avais 9 ans ! Après Dédé, je suis le plus ancien (pas le plus vieux !). J'en ai vu passer des péripéties ! Mais encore une fois reportez-vous au bulletin du 50ème.

Aujourd'hui, il faudrait relater ce qu'on y a vécu dans les dix dernières années. Je ne me rappelle pas tout, mais ce dont je me souviens c'est d'un cœur d'amis et d'amies infatigable qui, malgré un

âge se rapprochant de celui du club, le font vivre, le font battre à leur unisson. Je ne vais pas citer de noms mais toutes celles et ceux qui ont fait le bureau ou le conseil d'administration ou simplement animé des randonnées depuis dix ans ont été le sang du club qui coule dans ses veines.

Bien sûr, de nombreux nouveaux adhérents (on attend toujours des très jeunes, 20-30 ans, où êtes-vous ?) ont contribué au dynamisme bouillant de notre association. Avec un turn-over tranquille et une fidélité croissante, nous possédons aujourd'hui un noyau solide qui garantit l'avenir proche.

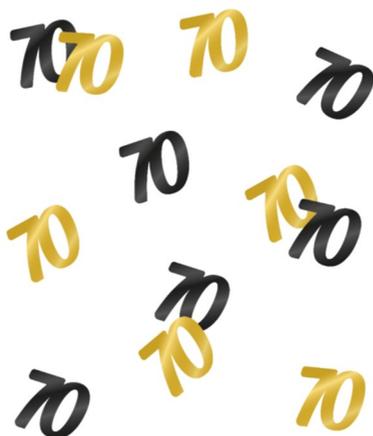
Que sera « Amitié & Nature » dans 10 ans ? J'ai bon espoir, les copains sont vaillants et les quelques nouvelles recrues s'engagent avec bonheur et bonne humeur dans la famille. Après ?...

Souhaitons que la Marche Artificielle ne remplace pas la Marche Naturelle dans ce XXI^e siècle de plus en plus chaud.

En tant que marcheurs et amis, amies de nous-mêmes et de la Nature, nous aurons notre responsabilité. Et nous l'assumerons.

Pour que le cœur des AN continue de battre. Longtemps.

Jacques



Les souvenirs de Jean-François M.



Nous étions peu nombreux ce dimanche 25 février 2024, pour une randonnée, proposée par Bernard C, qui aurait mérité plus de monde. Mais les aléas climatiques ont sûrement découragé plusieurs Aènes, et il faut dire qu'il fallait une foi inébranlable dans les prévisions météo qui nous prédisaient de la pluie, uniquement en milieu d'après-midi. C'est persuadés que cette fenêtre tiendrait que nous nous sommes décidés à partir.

Bien que le titre de la randonnée soit Oppède le Vieux, c'est à partir de Maubec, petit village distant de quelques kilomètres d'Oppède que nous avons rendez-vous.

Après un petit tour du village nous voilà partis sur un chemin carrossable, bien à plat, et, comme nous n'étions que six, l'allure s'est accélérée. Un changement de direction nous a rapidement rappelés à l'ordre, et c'est dans un rythme plus modéré que nous empruntons un petit chemin très pentu, vallonné, qui ne constituait pourtant qu'une petite mise en jambes. L'idée de le reprendre au retour ne me réjouissait guère, et je pensais à un repli stratégique et à une petite pluie en fin de journée qui finirait de me persuader de prendre la route, goudronnée, mais nettement moins pentue et beaucoup plus courte.

Le petit village pittoresque et touristique d'Oppède le vieux se pointait alors, et nous prenions le temps de visiter les ruelles pavées, la place centrale et l'église perchée. C'est un village des contreforts du Luberon, et, même si on peut le considérer comme perché, il est nettement en dessous de la fameuse forêt des cèdres et du Bastidon du Pradon qui sera le terme de l'étape de la matinée. Mais avant cela, il nous reste à peine 2,8 km d'après le panneau, mais près de 500 mètres de dénivelés d'après Bernard. Cette montée, raide, dès les premiers mètres s'adoucissait à peine par la suite. La colonne Aène se tendait petit à petit, et c'est par petits « groupes d'une personne » que nous arrivâmes au sommet, non sans faire de petites pauses tout le long de cette montée pour profiter de la vue qui s'améliorait avec l'altitude. Le temps commençait à tourner, et le gîte non gardé du Pradon nous rassura pour le pique-nique qui devrait se passer au sec.

La descente se fit par un sentier parallèle qui n'avait pas du tout le même confort que celui de la montée. C'est donc avec prudence, et accompagnés d'une première salve pluvieuse et quelque peu grêleuse, que nous passâmes les marches, éboulis, torrents qui prenaient un malin plaisir à nous ralentir afin, sûrement, de nous faire finir mouillés.

Arrivés en bas, nous décidâmes de prendre la route directe, la descente délicate ayant fini de nous en convaincre. Une petite pluie nous accompagna alors, peu fournie, comme pour nous préserver un peu afin de nous retrouver presque secs avant de nous mettre à l'abri dans nos voitures.

Cette sortie, peu lumineuse ce jour-là, sera à refaire par beau temps. Elle fait écho à une de mes premières sorties Aène, il y a plus de quarante ans.

C'était une époque où l'on privilégiait les trajets avec navette pour partir d'un point A vers un point B avec retour en voiture. En ce

temps-là, il n'était pas question de tourner en rond, de faire des allers-retours ou de marcher sur du bitume, et les dimanches commençaient tôt pour finir tard. Voire très tard, si, comme le proposait Dédé, on prenait une petite variante qui : « n'était pas inintéressante ».

La sortie s'intitulait « Le Régalon, Robion, par le bastidon du Pradon ». Ce titre en rimes ne cachait pas moins de 27 Km avec 800m de dénivelé. Mais à cette époque, on raisonnait plutôt en heures de marche, et notre rythme était bien plus soutenu.

Novice, je fus émerveillé par les gorges du Régalon, très encaissées, la beauté des paysages, et la qualité de mes chaussures Galibier à semelles Vibram. Une belle découverte.

Après quarante ans, il ne me reste que peu de souvenirs précis de cette journée, je serais donc à la limite de la mythomanie si j'en rajoutais un peu plus. Il me reste, bien sûr l'essentiel, les valeurs de notre club de randonnée, l'organisation de sorties ou de week-end pour faire profiter le plus grand nombre qui se perpétue aujourd'hui.

Je me souviens aussi, de cette journée d'automne 1981, où je pris la peine d'aller en bas de la Canebière à ce qui était un centre de documentation, récupérer un papier Ronéotypé, et cette conseillère qui, me conseilla Amitié & Nature plutôt que les Excurs car, on peut en rire aujourd'hui, la moyenne d'âge était plus adaptée à mes vingt ans. Elle ne s'imaginait certainement pas l'importance que ce conseil allait avoir dans le déroulement de ma vie.

Qu'elle en soit remerciée.

Jean-François



On voit émerger des Tiers Lieux un peu plus destinés aux nouvelles technologies, ce sont les Fablabs, mais aussi des Tiers Lieux pour les artisans, les agriculteurs et même pour les enseignants.

Un Tiers Lieu est toujours à l'image des personnes qui le font vivre. C'est également une représentation concrète de la volonté de travailler autrement à une époque où la souffrance au travail est une réalité. C'est un cadre autant adapté à la vie professionnelle qu'à d'autres activités. On y vient pour entreprendre, pour apprendre, pour vivre ses passions, rencontrer, développer ses idées.

En fait, on y vient principalement pour partager un projet collectif.

Quid des Tiers Lieux à Marseille ?

L'écosystème marseillais est riche d'innovations adaptées aux usages et aux attentes des citoyen(s) (nes). Ces lieux répondent aux enjeux de transition écologique, sociale, de réappropriation locale et citoyenne, des espaces de mutation et des modes classiques de fabrication de la ville.

Émergents pour certains, installés depuis plusieurs années pour les autres, ils contribuent à la fabrique du territoire marseillais.

En voici quelques-uns dont vous avez sans doute déjà entendu parler...ou que vous avez déjà visités ?

- **La Fabulerie**, 10 bd Garibaldi 13001

Fabrique collective portant des projets culturels et numériques. Elle tente d'ouvrir la connaissance au plus grand nombre, de stimuler les imaginaires et de décrypter ce monde en régime numérique, afin de mieux préparer les nouvelles générations à avoir un rôle moteur.

- **Sharewood**, 47 bd Burel 13014

Un Atelier Partagé dédié à la production, à la formation et au développement d'activités autour du bois, acteur et sensibilisateur de la transition écologique. Il accompagne le développe-

ment économique des artisans, créateurs et designers et entrepreneurs.

- **Le tiers lab des transitions**, 15 bd Léglize 13004

Projet coopératif de réhabilitation d'une oasis urbaine en Tiers Lieu durable au cœur de Marseille et essaimable sur d'autres territoires. Ce lieu se consacre aux transitions écologiques, numériques et sociales.

- **Le couvent Levat**, 52 rue Levat 13003

Le Couvent est un lieu culturel hybride ouvert toute l'année au public. C'est une cité d'artistes (recherches, expositions), on y retrouve une programmation annuelle d'évènements et d'ateliers menés avec les habitants.es et près de 2 hectares d'espaces verts consacrés pour partie à du jardinage collectif.

- **Coco Velten**, 16 rue Bernard Dubois 13001.

Une expérience d'urbanisme transitoire, historiquement portée par Yes We Camp en partenariat avec le groupe SOS et la coopérative Plateau Urbain, qui a inspiré un projet plus pérenne porté aujourd'hui par Marseille Habitat (bailleur social de la Ville de Marseille). Le site mêle 40 ateliers/bureaux, 80 places d'hébergement d'urgence, une programmation culturelle et des espaces publics ouverts à tous.tes.

Mais aussi :

- **L'entrepôt : les ateliers Jeanne Barret.**

5 bd Sévigné 13015 : tiers lieu culturel et artistique ouvert aux habitants et aux usagers. Sur plus de 1 500 m², douze artistes et structures conduisent une réflexion sur la ville paysage dans ce quartier en transition.

- **Le Plan de A à Z** : 117 la Canebière 13001 :

Tiers Lieu culinaire, solidaire & anti-gaspi qui redynamise la Canebière. Cantine zéro déchet et site d'innovation fédérateur autour de la cuisine durable.

- **Make it** : 108 rue Breteuil 13006 :

Acteur de la transition, Make it Marseille accompagne le changement au travers de multiples activités grâce à un lieu, un écosystème, des machines numériques et un accompagnement vers de la co-construction où les compétences intellectuelles, émotionnelles, créatives, sensorielles sont présentes.

- **L'Après M** : 214 ch de Ste Marthe 13014 :

L'Après M est un ancien Mc Donald's dans le quartier St Barthélémy du 14e arrondissement de Marseille, devenu plateforme solidaire au moment du confinement de 2020, puis restaurant solidaire, inauguré le 10 décembre 2022.

- **Avec-Nous** : 7 av de la Croix Rouge 13013 :

Tiers Lieux Fablabs des quartiers Nords, portés par un collectif d'habitant favorisant l'éducation populaire, le numérique et la formation professionnelle. Ils offrent un accès à la création, à l'exploration des possibilités offertes par le numérique et à l'acquisition de connaissances. Ces fablabs ont pour objectif de soutenir les projets des enfants, des jeunes et des parents.

- **Le Cloître** : 20 bd Madeleine Remusat 13013 :

Situé au cœur d'un domaine arboré de 6 hectares dans le quartier de Saint-Jérôme à Marseille. L'ancien couvent de 6000 m² a été reconverti en pôle d'innovation et d'entreprenariat social. Au Cloître, l'idée est simple : chaque résident développe son activité dans une filière en devenir et s'engage à former dans son métier des jeunes du territoire.

- **Le Talus** : 603/623 rue St Pierre 13012 :

Tiers Lieu socio-environnemental, alimentation durable, maraîchage sur sol vivant, activités environnementales. Partage, découverte et expérimentation d'une nouvelle façon de vivre et d'aménager la ville.

- **Le Grain de la Vallée** : 196 traverse de la Penne 13011 :

Un Tiers Lieu citoyen et culturel, pensé par et pour ses usagers Une Épicerie Paysanne, des jardins relais de biodiversité, une ferme florale et une pépinière. Des activités bien-être, yoga, danse, sophrologie et des événements culturels.

La diversité de toutes ces initiatives reflète bien l'image de toutes les composantes de Marseille.

Depuis 70 ans, Amitié & Nature propose à ses adhérents de partager un projet collectif :

Nous portons et soutenons les valeurs d'un sport populaire et de qualité, accessible, démocratique et conviviale. Nous avons un fonctionnement citoyen non hiérarchique et nous diffusons la culture de la relation humaine en partageant le plaisir de nos activités.

Forte de ces valeurs portées depuis sa création, Amitié & Nature est également ouverte sur le monde et très attentive aux transitions économiques, sociales et écologiques actuelles.

En résumé Amitié & Nature est une association écocitoyenne.

Alors à quand un nouveau Tiers Lieu marseillais qui s'appellerait...AN ?



MIREILLE

Les recettes de Tante Marie-Pierre

Chips de betteraves Chioggia (*)

Préparation : 30 minutes.

Cuisson : 10 minutes.

Ingrédients pour deux personnes :

- une petite betterave Chioggia crue.
- Huile d'olive.
- Fleur de sel.



1 – Pelez et lavez la betterave. Taillez-la en tranches les plus fines possibles à l'aide d'une mandoline. Déposez-les sur du papier absorbant.

2 – Préchauffez le four à 130° C (thermostat 4 – 5). Badigeonnez généreusement d'huile d'olive une grande feuille de papier sulfurisé. Déposez les tranches de betteraves dessus et retournez-les à plusieurs reprises pour les enrober d'huile. Enfournez pour 45 minutes en retournant les chips à mi-cuisson. Poursuivez la cuisson si le cœur est encore souple.

3 – Parsemez de fleurs de sel et servez sans tarder.

(*) *Autres légumes racine : carottes – panais – patates douces...
Ne pas éplucher les légumes bio.*

Entrée Fraîcheur

Dans les assiettes individuelles, disposer :

- Un mélange de salades vertes.
- Quelques morceaux de tranches de pamplemousse où l'on a enlevé la peau.
- Quelques morceaux d'avocat.
- Des lanières de saumon fumé.

Arroser le tout de vinaigrette.

Tante Marie-Pierre



Le SIROP de Béa

(Transmis par Patricia)

Ingrédients :

- * 1 kg de sucre roux (attention pas de cassonade)
- * 3/4 l d'eau.
- * Le zeste d'1citron.
- * De la cannelle.
- * De la vanille.
- * Des grains de poivre.
- * De la badiane ou Anis étoilé.
- * De la cardamome ...

... **Le tout au pif !**

Réalisation :

Sucre roux (attention pas de cassonade), eau (3/4l pour 1 kg au pif...). Faire réduire avec le zeste d'un citron, de la cannelle, de la vanille, des grains de poivre, de la badiane... **le tout au pif !**

À conserver au frigo. Sert pour le ti-punch, les salades de fruits, la brousse de chèvre et... le thé plongée !



Le coin d'Albert

« Ce n'est pas à cause de l'attraction terrestre que les gens tombent... amoureux ! »

Albert Einstein

1. Histoire de mégots

Un clochard ramasse des mégots pour faire des cigarettes. Il a besoin de 3 mégots pour faire une cigarette.

Combien de cigarettes fumera-t-il s'il ramasse 27 mégots ?

2. Pas besoin de mégoter

Un autre clochard ramasse, lui aussi des mégots pour faire ses cigarettes, et lui aussi a besoin de 3 mégots pour faire une cigarette.

Combien pourra-t-il fumer de cigarettes s'il ramasse 10 mégots ?

3. Tchintchin

Un homme dans un appartement n'arrive pas à dormir à cause de son voisin du dessus qui fait une petite fête avec des amis. Pour s'occuper, il compte les tintements de verre lorsqu'ils trinquent. Il en dénombre 28.

Combien de personnes y a-t-il à la fête ?

4. 3 et 5 litres

Vous avez uniquement une bouteille de 3 litres et une autre de 5 litres.

Comment mesurer exactement 4 litres ?

Albert E.



TOUR DU CASTELET

SORTIE VELO DU 29/10/22



Voilà donc la première sortie cycliste de la saison. Elle a eu lieu un samedi. Paradoxalement, pour cette classique sortie au Castelet, il n'y avait aucun débutant. Les présents avaient déjà les mollets bien affûtés grâce à Michèle et Jacques par le week-end vélo de Rustrel. En fait, cette sortie était prévue pour des cyclistes en reprise l'activité. Mais la seule inscrite dans cette catégorie a dû déclarer forfait pour cause de gastro.

Il n'a pas été possible d'atteindre le Grand Caunet, point de rendez-vous pour notre boucle, la route étant barrée à cause d'une course automobile. Notre chef JF, et Christophe ont trouvé rapidement une parade pour rejoindre en voitures ce fameux Grand Caunet, en contournant par Le Camp.

Finalement, nous pûmes nous garer au parking prévu, les organisateurs de la course nous ayant donné leur feu vert. Notre parcours a été jalonné par les engins des coureurs attendant leur tour, pétaradant, ou arrêtés par la gendarmerie. Leurs tenues remarquables affichaient pléthore de sponsors.

Le temps étant au beau fixe, nous avons transpiré. Enfin certains ont transpiré plus que d'autres ! En effet, Alain et Marie-Pierre avaient sorti leurs nouveaux vélos électriques. Du coup Marie-Pierre était toujours devant comme d'habitude.

Après l'unique difficulté digne de ce nom, nous avons filé sur la départementale N° 8 où on traversa un grand nuage de fumée maldorante. Il était provoqué, peut-être, par l'échauffement des pneus de motos sur le circuit du Castelet.

Le retour a été plus agréable pour rejoindre notre fameux parking.

Le chef avait proposé « moules frites à la Ciotat ». Avec l'accord des présents, Clara, Christophe, Alain, Marie-Pierre, Francine et Michel, nous y avons terminé cette sortie à la terrasse ensoleillée d'un restaurant en bord de mer. Si nous avons pris nos maillots, certains se seraient certainement baignés !



Hélène

Tandémiste

UN BON MOMENT



Nous sommes 22 ce dimanche 12 décembre 2019 à nous retrouver à la ferme auberge du Grand Réal à la Bastidonne. Jean-Claude nous a réservé cette bonne table située au cœur du Luberon. C'est un bel endroit, loin du tumulte des grandes villes tenu par des personnes différentes encadrées de leurs moniteurs.



Nous y partageons un succulent déjeuner, entourés d'un personnel très attentionné.

Nous nous régalons de terrine de canard au foie gras, de lapin farci à la tapenade et d'une mousse de potimarron chocolat praliné en guise de dessert, le tout accompagné de vin rosé ou rouge. Tous ces produits sont cultivés, cuisinés, avec soin sur place, par ce personnel autiste.

Le café servi, quelques-uns et quelques-unes en profitent pour faire leurs emplettes de produits du domaine tel que vin bio, huile d'olive, confitures...

Nous nous attardons encore un peu sur le parking en cet après-midi ensoleillé avant de nous séparer.

Pour ceux et celles qui ne connaissent pas, je leur recommande vivement ce lieu.

Produits de qualité, lieu superbe et personnel exceptionnel, vous ne serez pas déçus ! Soyez rassurés, je n'ai aucun intérêt dans cette promotion.



Merci à Jean-Claude de nous avoir fait venir ici.

Merci à tous nos organisateurs qui s'investissent tout au long de l'année.

Merci à tous pour ces moments de partage bienveillant et convivial.

Bonnes fêtes de fin d'année à tous.

Yveline

UNE RANDONNEE MI-URBAINE, MI-NATURE : la L2

(15 décembre 2019)

Participants : 29



Marseille se cache. Marseille se découvre. Marseille urbaine. Marseille nature. Marseille souterraine. Marseille aérienne.

Voilà résumées les sensations éprouvées lors de cette randonnée mi- urbaine, mi- nature, proposée par Mireille et généreusement commentée par Eliane sur la L2 si longtemps « arlésienne » !

Une journée à (re)découvrir une facette inhabituelle de notre ville aux mille visages encore voilés.

Pour des AN prêts à faire plusieurs centaines de kilomètres pour randonner, il nous suffisait ce jour-là de prendre le bus et le métro, voire de faire quelques kilomètres en voiture pour nous retrouver sur le parking de... Castorama Saint Loup ! En pleine ville, cerné par les

multiples chantiers qui écorchent encore ce quartier, ce conséquent groupe de 29 AN aurait pu être pris pour un groupe de manifestants contre la réforme des retraites en cette période de revendications intenses.

A l'heure où effectivement peut se poser la question de l'utilité de balayer le passé pour des réformes en vue d'un avenir peut-être incertain, notre parcours atypique allait réveiller nos mémoires, nous étonner, nous surprendre, nous interroger, nous bouleverser. Nous émouvoir.



Car notre randonnée allait faire côtoyer une Marseille du passé et une Marseille moderne sinon futuriste. De la Cité Jardin préservée de la Gardanne à Saint Loup aux tours déjà décrépées des cités de Frais Vallon en passant par la colline des personnalités du cimetière Saint Pierre ou les abords de l'Auberge de Jeunesse de Bois-Luzy aux allures de château XVIII^e, ou encore les jardins partagés de la Fourragère ou de la Moline et ceux plus anciens de Frais Vallon. Avec pour fil conducteur les fresques taguées d'une L2 sortie du ventre de la ville après une gestation de 30 ans et de multiples fausses couches.



Verser une larme de nostalgie dans les ruelles villageoises de la Cité Jardin, sourire en survolant l'autoroute A50 sur la passerelle de

Florian, s'émerveiller en découvrant les premières fresques de la L2 (voir les documents joints de Mireille), se recueillir en gravissant la colline Saint Pierre non sans s'étonner de constater que même dans l'au-delà les ostentatoires demeures marmoréennes des riches côtoient un carré des indigents bien moins arrogant, ressentir un souffle d'espoir en l'avenir en voyant sortis de terre les modernes jardins partagés encore en devenir, imaginer les fastes du passé bourgeois marseillais en effleurant l'auberge de jeunesse, rêver à un pastis partagé dans les jardins fleuris de roses d'automne de Frais Vallon...



Ami.e.s absents de ce jour, ça ne vous donne pas envie de découvrir ces 12 km de balade urbaine ?

Encore un grand merci à Mireille et Eliane de nous avoir ouvert les portes de cette Marseille-là ce dimanche.

S'y rendre : sans voiture !

· *Aller : Métro Castellane puis Bus 18 vers Le Bosquet – Arrêt : Pont de Vivaux Sidolle – Parking Castorama*

· *Retour : Métro 1 Frais Vallon vers Centre ville (Réformés – Gare –etc.-) La Fourragère*

Jacques

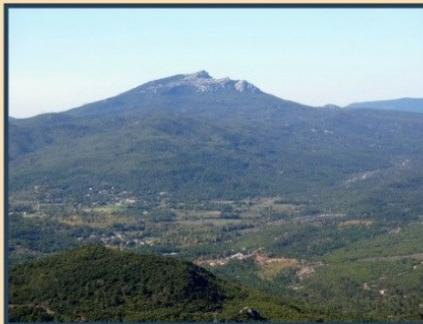
La montagne de la Loube

à partir de la Roquebrussane

le dimanche 28 avril 2019

23 participants, beau temps, du vent !

- Direction : Michel
- Poème de Sylvie L.
- Photos : Alain



La Roquebrussane, souvenirs...

A l'aube d'une journée ensoleillée,
nous voilà partis en randonnée
à l'aide du Pifomètre de Michel,
instrument à singulière échelle
mesurant la distance en 'virois'
d'un parcours très étonnant,
à la conquête d'un massif majestueux,
la Loube, merveille de ce lieu.



Par le vent nous sommes portés
vers ces roches élançées,
gaieté et bonne humeur
nous accompagnent, 'même pas peur...'.
Ces roches si jolies au loin
paraissent terrifiantes soudain,
car pour les vaincre en beauté,
il faut escalader.....



Mais YOUPI, de vaillants chevaliers
à notre secours se sont portés,
des ailes nous ont données
jusqu'en haut des rochers.
Nous voilà bouche bée,
admirant le spectacle de la nature,
éblouis par tant de beauté,
une belle récompense, c'est sûr....



Tous les sens sont en éveil,
L'odeur délicieuse du thym,
des magnifiques romarins
et bien d'autres merveilles,
un chant d'oiseau stupéfiant,
du sommet le vent ronronnant,
un fossile sous nos pieds,
une fleur sensuelle dans les rochers.



Merci à tous d'avoir partagé
Une inoubliable journée,
Un chocolat, un rire, un geste,
Bises de la fille de l'Est !

Sylvie L.





Des 18 et 19 mars 2018

##

Samedi 18 mars, Siège du club

Animateur : Bernard Claret

Stagiaires : Michèle B, Michèle B, Hubert et Sylvie

Sans dévoiler le contenu (il faut faire le stage pour tout savoir), les gens qui comme moi « croyaient tout savoir » passent un moment (de plus très agréable) à faire un zoom sur la lecture de cartes et se rendent compte qu'ils étaient loin de tout savoir...

En mangeant de la brioche du marché de La Gavotte (délicieuse !), il est question de légende (couleurs , formes ...) de coordonnées, de courbes de niveau, d'altitude, de coordonnées GPS, ...de citernes... et de bien d'autres choses.

On apprend, et c'est très utile, à mieux se servir de la boussole (on a transpiré sur l'azimut !) et à calculer les coordonnées...bref à éviter de se perdre !

Bernard nous remet du petit matériel très utile... à toujours avoir dans le sac.

Dimanche 19 mars , La Roque d'Antheron, Massif des Côtes

Trajet difficile depuis Marseille Sud. Les voies principales sont bloquées par l'organisation du marathon de Marseille. On récupère malgré tout Hubert !

Animateur : Bernard Claret

Participants : Michèle B, Michèle B, Ake et Hubert

Nous avons RV au village de vacances de La Baume. C'est un ancien camp de harkis réhabilité par la municipalité de la Roque d'Anthéron et qui est proposé à la location surtout à la destination d'associations comme la FFR. Le site est très sympathique !



Petite montée sur un chemin dans le massif des Côtes. Il fait un peu froid, c'est à l'ombre le matin mais le paysage est très sympa. Ce massif domine la vallée de la Durance avec vue sur le Luberon.



Puis petit chemin très sympa aussi et c'est là que Bernard nous teste... et c'est le but.

Où aller, où sommes-nous sur la carte...Lien avec les coordonnées GPS dans un sens puis dans l'autre...

Nous avons noté qu'il faut bien regarder les lignes électriques. Ce sont des repères très intéressants surtout quand il s'agit de lignes 400 000 volts comme ici.

Il y a un moyen infallible pour savoir si les pylônes sont des pylônes d'angle ou pas...mais il faut faire le stage pour le savoir...



Après des visées , des calculs...on se retrouve pour déjeuner à une croisée des chemins



Un petit aller-retour vers les ruines de la « Maison du juge » avec un puits assez impressionnant !

Nous continuons, nous suivons les lignes électriques....Nous cherchons l'accès à un pylône et nous constatons que les récents travaux d'élagages ont modifié les chemins indiqués sur la carte...

Le soleil nous rejoint ...enfin !

Nous découvrons au milieu du massif une petite oliveraie récente, bien entretenue.



Puis vient la recherche du M sur le chemin (rendu accidenté par le propriétaire pour éviter le passage sauvage des quads et des motos).



Pour le retour Bernard nous oriente sur un chemin récent non tracé...qu'il faut tracer nous-mêmes...et on rejoint ainsi le sentier botanique qui surplombe le village de vacances de la Baume.





En conclusion, les participants ont beaucoup apprécié l'ensemble du stage que Bernard a animé avec beaucoup de pédagogie et de patience.

Nous le recommandons chaleureusement aux adhérents qui ne l'ont pas encore fait et nous remercions le club et l'animateur de nous permettre cet autre regard (très utile) sur nos randonnées.

Malgré un départ de bonne heure pour rejoindre Marseille, la voiture de Marseille sud a du mal à rentrer car le marathon n'est pas terminé et il y a un match (avec enjeu) au vélodrome OM –Lyon. On lâche Hubert aux environs du vélodrome (en fait où on peut !) . Il découvre l'ambiance des supporters marseillais. Son commentaire est « intéressant » !

Michèle B.





Dimanche 6 Avril 2014

Octobre 2013

Nous sommes les premiers sur le site, mon mari et moi. Le ciel est menaçant...

Vite une petite prière... et Hop ! les nuages sont partis... seulement les A.N. ne sont toujours pas arrivés.

Pris d'un doute, on consulte le site : « *randonnée annulée pour météo incertaine* » .

Eh bien ! toute la journée, nous avons pris le temps de découvrir chaque grotte, explorer chaque recoin. On se sent minuscule dans un tel lieu. Nous étions seuls au monde. On évolue sur un chemin étroit et chaotique. Le contraste entre les tapis de feuilles d'automne, les falaises sombres et la mousse onctueuse qui couvre certaines parois rocheuses est saisissant, mais n'enlève rien à la dangerosité du site : « *fermé en 2009 à cause des éboulements* ».

Je comprends que par temps de pluie, l'expédition aurait été périlleuse.

Cela mérite une petite explication...

Les gorges se sont formées, il y a 6 M. d'années lors de la formation des Alpes. Le Luberon s'est relevé tandis que le réseau des cours d'eau s'est enfoncé dans le petit Luberon.

La mer a recouvert la région, il y a 2 M. d'années. Les gorges ont formées une calanque et quand l'eau s'est retirée, les gorges sont devenues un canyon sec qui servait de refuge et de sépulture aux hommes de la préhistoire (certains objets sont exposés à Avignon et à Cavaillon).



Cette fois nous sommes 15 pour une boucle d'environ 17 km.

Bernard et Michèle décident de commencer par les gorges. On traverse un champ d'oliviers avant d'entrer dans le canyon.

Quelques minutes plus tard nous sommes de retour : contrairement à la première fois, une grande étendue d'eau peu engageante nous barre le passage. On ne sait pas non plus ce qui peut nous attendre plus loin.

Rebrousser chemin pour avoir les pieds secs toute la journée et finir par le côté aventureux a été plus judicieux.

La température monte d'heure en heure et les vêtements raccourcissent à vue d'œil.

Quelques courageuses tulipes poussent au milieu des chemins caillouteux : ça sent bon le printemps !

Une longue marche nous mène non loin de la crête de Serre Long pour le pique-nique. Enfin, le sommet ! Y'a que Dédé qui y est allé et qui nous salue du haut de son rocher.

On redescend par le même chemin.

Enfin, on arrive dans les gorges, toujours aussi impressionnantes.

Les couleurs environnantes sont différentes.

Je constate qu'il y a eu beaucoup d'éboulements depuis octobre 2013, et de nombreux arbres couchés qui gênent le passage. Ce canyon est décidément inhospitalier.

Contrairement à la première expédition, il est très fréquenté et tout le monde évolue tranquillement pour éviter les chutes.

Quelques paparazzis du groupe photographient nos prouesses.

Comme à Marseille, on connaît ici aussi des embouteillages : un passage sombre et très étroit baigné dans une eau malodorante qu'il faut traverser en équilibre sur des cailloux.

Personne ne fait de plongeon.

Plus loin, cette fois, il faut retirer nos chaussures et traverser à la nage... non, je rigole !

Christiane malgré ses soucis aux pieds a été courageuse.

J'ai senti aujourd'hui de bonnes énergies et quoique nous soyons passés dans l'après-midi, par le trou du Rat et ayons traversé le vallon de la Peine, la journée s'est déroulée dans la bonne humeur .



Louisiane

Solutions d'Albert



1. Il fumera 13 cigarettes.

Avec 27 mégots, il fera 9 cigarettes. Ensuite, quand il aura fumé ses 9 cigarettes, il lui restera 9 mégots ! Il fera donc 3 autres cigarettes, soit 12 depuis le début. Lorsqu'il aura fumé ses 3 cigarettes, il restera encore un 3 mégots, donc encore une cigarette. Il aura donc fumé 13 cigarettes.

2. Il pourra fumer 5 cigarettes.

En effet, comme ci-dessus, il pourra déjà faire 3 cigarettes avec 9 mégots. Une fois fumées, ces cigarettes lui rendront 3 nouveaux mégots qui se rajouteront au mégot non utilisé (le 10e). Donc avec 3 mégots, il pourra se faire une 4e cigarette qui, une fois fumée, lui laissera un nouveau mégot qui se joindra au mégot lui restant d'avant. Comment peut-il donc fumer une 5e cigarette avec seulement 2 mégots ?

Eh bien, il ira voir son autre copain clochard, lui empruntera un mégot pour faire une 5e cigarette, la fumera et rendra le dernier mégot à son copain. !?!

3. Il y a 8 personnes qui trinquent.

Supposons qu'il y ait 2 personnes. Chacune d'entre elles trinquera 1 fois (pas avec elle-même ben sûr).

S'il y a 3 personnes, chacune trinquera 2 fois (avec les 2 autres)

Lorsque 2 personnes trinquent entre elles, il n'y a qu'un seul tintement.

S'il y a 10 personnes, chacune trinquera donc 9 fois, soit 90 "tchin tchin", mais chacun de ceux-ci concernera 2 personnes, donc il y aurait 45 tintements.

Pour 9 personnes, chacune trinquera 8 fois ; donc $8 \times 9 = 72$; $72/2 = 36$ tintements.

Enfin pour 8 personnes, chacune trinquera 7 fois; donc $7 \times 8 = 56$; $56/2 = 28$ tintements.

4. 2 solutions :

Première solution : On remplit la bouteille de 3 litres que l'on verse dans la bouteille de 5 litres. On remplit la bouteille de 3 litres et on vide ce qu'on peut dans la bouteille de 5 litres. Il reste donc 1 litre dans la bouteille de 3 litres. On vide la bouteille de 5 litres et on verse le litre restant de la bouteille de 3 litres dans la bouteille de 5 litres. Il suffit alors de remplir la bouteille de 3 litres que l'on reverse dans celle de 5 litres pour obtenir nos 4 litres.

Deuxième solution : On remplit la bouteille de 5 litres et on verse ce qu'on peut dans celle de 3 litres. Il nous reste donc 2 litres dans la bouteille de 5 litres. On vide la bouteille de 3 litres et on met les 2 litres restants de la bouteille de 5 litres dans celle de 3 litres. Ensuite, on remplit la bouteille de 5 litres et on reverse ce qu'on peut dans la bouteille de 3 litres (1 litre donc). Il restera donc ainsi 4 litres dans la bouteille de 5 litres.

Notre club :

Amitié & Nature Marseille

Activités de plein air

- ◆ Tel : 07 83 12 87 77
- ◆ Site : <http://amitie.nature.free.fr/>
- ◆ Courriel : anm.centre@free.fr



DANS CE NUMÉRO :

Éditorial du président	2
Les mots de Sylvie (Présidente 2023)	5
L'avis de Martine (Présidente 20218 - 2022)	7
Témoignage de Mireille (Présidente 2008 - 2018)	9
Raymond	12
Bernadette	13
Françoise	14
Un cœur qui bat - Jacques.	15
Jean-François	17
L'Ecorubrique de Mireille	20
Les Recettes de Tante Marie-Pierre	25
Le sirop de Béa	27
Le Coin d'Albert	28
Vélo : Le tour du Castellet - 2022	29
Repas Annuel - 2019	31
Rando Urbaine : la L2 - 2019	33
La montagne de la Loube - 2019	36
Formation à la lecture des cartes - 2018	38
Les gorges du Régalon - 2014	43
Les solutions d'Albert	46
Sommaire	48