

## Le coin du randonneur

### Potée morvandelle

La potée tient son nom d'un dérivé de pot, en effet à l'origine cette soupe paysanne aux choux était cuite dans un pot de terre. Aujourd'hui, ce mot désigne plus particulièrement un mélange de viandes et notamment le porc sous toutes ses formes (viandes de porc et charcuteries) et de légumes (raves et herbes, mais surtout chou et pommes de terre), cuits au bouillon et servis en plat unique. Dans le Morvan, les ingrédients utilisés sont le lard de poitrine, palette de porc, le jarret de porc, le chou pommé, les carottes, les navets, les poireaux, les pommes de terre et au printemps haricots verts et petits pois.

#### **Ingrédients (6 à 8 personnes):**

300 gr de travers de porc demi-sel

300 gr de palette de porc demi-sel

1 jambonneau demi-sel

1 queue de cochon (facultatif)

300 gr de lard salé

2 saucisses fumées (ou de Morteau)

1 chou vert, 6 carottes, 6 navets, 2 gros poireaux, 12 pommes de terre nouvelles, 500 gr de haricots verts

1 oignon piqué de clous de girofle, 1 bouquet garni (persil, thym, laurier), quelques grains de poivre noir

Dans une marmite, mettre le jambonneau, la queue de cochon, l'oignon piqué, le bouquet garni, le lard et quelques grains de poivre noir. Porter à ébullition et laisser cuire pendant une heure. Puis ajouter le travers de la palette. Revenir 1 heure et enfin ajouter les carottes et les navets épluchés en entier, le chou et les poireaux coupés en deux. Faire cuire 1 heure à feu doux et à couvert.

Ajouter enfin les saucisses coupées en deux, les pommes de terre entières et les haricots verts. Laisser sur le feu jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

Saler et poivrer en fin de cuisson si nécessaire.

Pour servir, enlever la viande et les légumes de la marmite et les disposer sur un plat en les arrosant largement du jus de cuisson.

Si vous le désirez, il est possible d'accompagner cette potée avec des tranches de pain grillé.



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 2021**

**Inscriptions séjours 2022**



**14 au 21 Mai : Ardèche en itinérance**

**25 juin au 02 Juillet : Le Cotentin en étoile**

**09 au 16 Juillet : Vanoise en itinérance**

**03 au 10 Septembre : Causse de Sauveterre en étoile**



# Le Diois

*En ce samedi 26 juin, Impfry est notre lieu de rdv pour le covoiturage en destination de Luc en Diois (Drome).*

*Nous allons partager une semaine dans le gîte : Les Grangiers, et dès que nous y posons les valises, une sensation de calme perturbé par le caquètement Du poulailler et une vue panoramique sur des montagnes de moyenne altitude. Font oublier la distance du trajet.*

*Notre guide Michèle nous a préparé un planning qui vas très vite nous procurer des émotions physiques, sensorielles :*

*Randonnés de découverte de patrimoine, ici les vieilles maisons construites en bloc de calcaire et d'argile pour les tuiles disposent d'un escalier extérieur avec un perron pour desservir l'habitation humaine, en rez- de- chaussée, le troupeau était à l'abri en hiver.*

*Entouré par le massif du Vercors au Nord et les Baronnies au Sud, les sentiers de Randonnée aux abords fleuris (lavande, rose des Alpes, euphorbes) et végétations de pins, chênes, cystites sont aussi choisis par des papillons aux looping colorés (Apollon, Citron de Provence).*

*Du Saut de la Drome, du col de Banne (1643m) au col du Cabret (1150m) la bonne Humeur fait foi ainsi que la complicité, nécessaire en ce jour du 30 juin pour organiser le secours pour Christiane qui a chuté, transférée par hélicoptère sur le centre hospitalier De Gap ou elle sera opérée de doubles fractures de cheville.*

*La beauté de la nature nous a réuni avec à la clef : nous émerveiller et partager. Merci pour cette belle échappée.*

Chantal



*La tradition veut, que les nouvelles personnes de l'équipe écrivent un petit compte rendu de leur séjour....pas facile (pour moi) à retranscrire cette magnifique semaine, mais je vais faire pour le mieux.*

## Le Beaufortain

*Mes premières expériences :*

*Montagne, Randonnées en étoile, Refuge, Vie en groupe et .....Météo changeante!!!!!!*

*La montagne:*

*Le beaufortain : MAGNIFIQUE.*

*Tous les jours des paysages différents :*

*Vallonnée, pointue, dénivelés, pics, névés, rochers, cascades, ruisseaux, lacs, cailloux et parfois sentier boueux!.....fleurs, sapins, vaches, moutons, marmottes, bouquetins, quelques rapaces et surtout ne pas oublier le chemin du curé "émotion garantie".*

*La rando :*

*Pas très fière dès la première journée.....première question : comment s'habiller, quoi mettre dans le sac à dos, qu'elle quantité de nourriture et boisson???? Puis vient le départ : marcher en essayant de se confondre dans le groupe trouver les bons passages et son rythme.....et apprendre à bien tenir ses bâtons (Pierre toujours présent pour répondre à toutes ses questions!!!!!!)*

*Le refuge la Gittaz :*

*Super, bel endroit isolé!!!! déconnexion assurée (pas de réseau) dortoir et sanitaire "basique mais confortable", cuisine faite maison, sans oublier (soupe le soir!) rencontre avec d'autres groupes, veillées en musique (guitare et chant) plusieurs jeux de société.*



## *La vie en groupe :*

*Agréablement surprise par l'ambiance du groupe. De franches rigolades entre autre : le "petit trou dans le plancher" au dessus du lit" n'est-ce pas Claudie ! ainsi que tes fameux mots de scrabble !!! après une journée pluvieuse , improvisation , de magnifique guirlandes de linge à sécher au dessus de nos têtes et servant de décor pour notre soirée en musique avec guitare. Anniversaire surprise de Pierre .... Feu d'artifice suivi d'un concert improvisé de cloches de vaches apeurées par le bruit des pétards.*

*Béatrice, Chantal, Claudie, Odile, Françoise, Martine, Marie-Christine, Marie, Claude, Pierre, Philippe.*

*Un grand merci à vous tous, pour votre BIENVEILLANCE tout au long de cette semaine et en particulier à Pierre pour ton organisation.*

*A bientôt pour de nouvelles aventures !!!*

*VIVIANE*



## *Séjour dans les Bauges*

*Samedi 4 Septembre, départ pour la randonnée dans les BAUGES. Arrivés au Gîte « L'ALBATROS » à 850 m d'altitude, certains partent pour les courses alimentaires, tandis que d'autres s'installent dans le gîte.*

*Question : Avec qui se retrouvent-t-on ? dans quel sens le couchage ? Après beaucoup de fous rires, nous voilà partis à la sortie découverte du village et de ses alentours.*

*Randonnée à LA CROIX D'ALLANT, boucle DES CREUSATES, village des tipis, col D'ARCLUSAZ avec une vue magnifique sur la vallée de l'Isère à 1770 mètres d'altitude, avec sur le chemin du retour, la visite d'une fromagerie, avec dégustation de la fameuse « tome des BAUGES et explications concernant sa fabrication. C'est ici que nous avons appris qu'il y avait un loup dans la vallée ! Autre curiosité, les pierres levées, la cascade de PISSIEUX avec pour les plus courageuses, un bain de pieds. Départ d'ARITH avec rando au milieu des chevaux en liberté, avec en haut de la montagne une vue superbe sur le Lac du BOURGET, puis descente vertigineuse en courant pour libérer l'adrénaline « pour certaines » Dernière rando à partir du gîte, direction DOUCY en BAUGES avec déjeuner sous un préau, car la pluie est arrivée dans la matinée, puis dîner au restaurant pour terminer la semaine.*

*Que dire encore ?*

- Lors de se séjour, j'ai appris beaucoup de choses, que ce soit à l'extérieur et surtout à l'intérieur !*
- De nos déambulations dans le village, jeudi et vendredi, « en pyjama » et en chantant à tue-tête, mais malheureusement sans croiser âme qui vive, même pas le loup !*



*Que dire également des soirées après-dîner, que de constater que dormir n'est pas si simple car il y avait de nombreuses allées-retours autour des couchages avec encore beaucoup de fous rires !*

*Un merci particulier à Michèle pour nous avoir fait découvrir une très belle région que je ne connaissais pas et un merci à Béatrice pour avoir pris soin de nos muscles après les randonnées.*

*A l'année prochaine !*

*MC GREMY*



## *Randonnées en Beaujolais*

*Merci à Denise et Daniel pour l'organisation de cet agréable séjour au Pays des Pierres Dorées,*

*Des randonnées variées à travers des vignes, pâturages et forêts, des panoramas exceptionnels sur une région qu'on appelle « La petite Toscane » en référence à ses paysages vallonnés.*

*Beaucoup d'intérêts historiques et architecturaux avec des châteaux, églises, cadoles (cabanes de vigne en pierre sèche)...*

*Notre séjour débutera dans la vallée de l'Azergues, d'où nous partirons pour une mise en jambe à la découverte du vieux village de Ternand avant de rejoindre en fin d'après midi notre hébergement à Dalbepierre chez Nicole et Roger, qui nous accueillent chaleureusement dans leur belle maison en Pierres Dorées.*

*Nous découvrirons lors de nos randonnées Theizé et le château de Rochebonne, Oingt un des plus beaux villages de France.*

*La voie du tacot nous mènera à Jarnioux ou depuis le viaduc qui surplombe la ville nous offre une vue magnifique sur le châteaux au origines médiévales avec les six tours et l'église St Etienne.*

*Bien sur nous dégusterons le Beaujolais dans la cave de nos hôtes, ainsi qu'à St Paule*

*Mais on peut se perdre également dans cette belle région, et se promener avec des cages à chat.*

*Nous terminerons notre périple à Montmelas et son château du XIII siècle qui nous offre une vue magnifique sur la vallée du Rhône.*

*Devinettes :*

- Est ce le GPS chez de LIDL ou les vapeurs de Beaujolais qui vous indique la mauvaise route ?*
- Arrose t'on un départ en retraite avec du Beaujolais ou du cidre ?*



# SEJOURS 2022

## L'ARDECHE

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

## SEMAINES DE RANDONNÉES EN ÉTOILE

### LE PRINCIPE

*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 de 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 libre: gestion commune du nécessaire à notre alimentation pour la semaine et partage des diverses tâches quotidiennes (cuisine, couvert, vaisselle .....)*

### BUDGET

Prévoir environ

150€ 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.

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

*Merci de renvoyer le ou les bulletins d'inscriptions que vous trouverez en page centrale au plus tard le 30 Janvier à :*

*Michèle BENOIT, 27 rue Marcel Grenet 58640 Varennes Vauzelles 03 86 38 07 72 ou 06 79 69 37 26*



*Pour l'année 2022 je vous propose deux séjours :*

**Du samedi 25 juin au samedi 2 juillet : COTENTIN**

*Presqu'île situé en Normandie dans le département de la Manche,*

*C'est une terre sauvage bercée par l'eau et le vent.*

*J'ai déjà pris contact avec le propriétaire d'un gîte situé dans les environs de Coustances, ville située dans le milieu occidental de la presqu'île, se qui pourrait permettre un rayonnement pour partir à la découverte de la région .*

**Du samedi 3 Septembre au samedi 10 Septembre : CAUSSE DE SAUVETERRE**

*Plateau calcaire faisant partie des grands causses ,qui sont classée au patrimoine mondial de l'UNESCO ,Il est situé entre Lozère et Aveyron, cerné par la Vallée du Lot et les gorges du Tarn, Il se divise en 3 régions : le causse pelé, le causse boisé et le causse Masegros.*

*Le gîte que je pense réserver est situé à proximité du village de la Canourgue, point de départ du GR de pays du Tour de Causse de Sauveterre,*

*Chaque inscription devra être accompagnée d'un chèque de 50€ par séjour et par personne (si inscription aux 2 séjours merci de faire 2 chèques ) à l'ordre de l'AON – FSGT.*

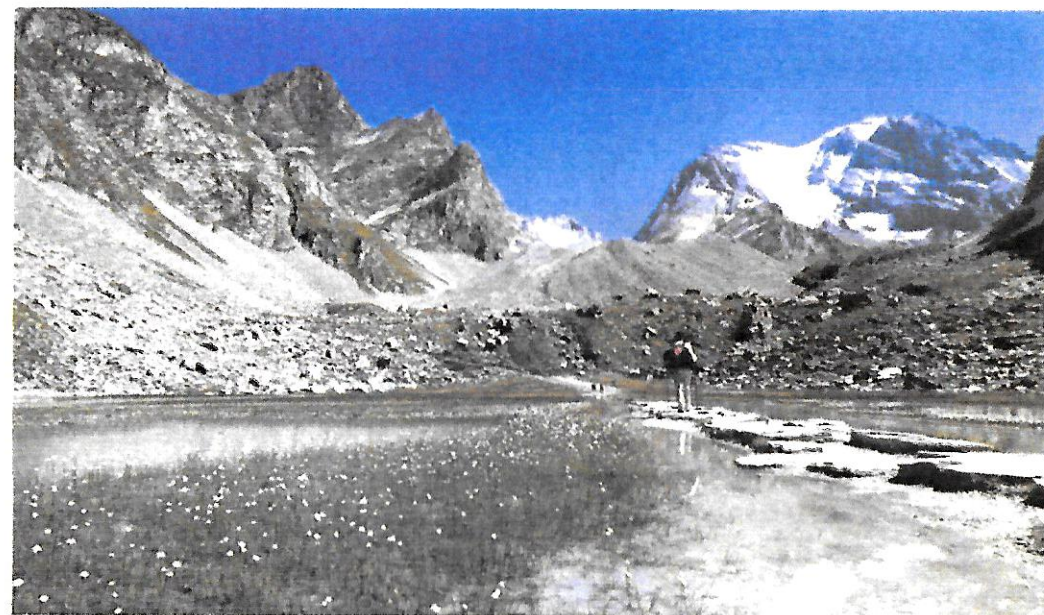
*Les arrhes versées seront remboursées sur présentation d'un certificat médical (annulation pour raison de santé) ou en cas d'annulation pour motif familial impérieux,*

## Vanoise

*Créé en 1963, le Parc Naturel de la Vanoise est le premier parc national Français. Situé en Savoie entre les hautes vallées de la Maurienne et de la Tarentaise partage une limite commune de 14 kilomètres avec le Parc National du Grand Paradis.*

*Réputé pour sa faune et sa flore, il fait bon s'y balader pour découvrir ses trésors naturels. Notre circuit aux balcons splendides, passant par le cœur du massif, offre un spectacle contrasté de glaciers et de lacs d'altitude ,entre prairies rocailleuse et pâturages  
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 06.85.61.74.90*





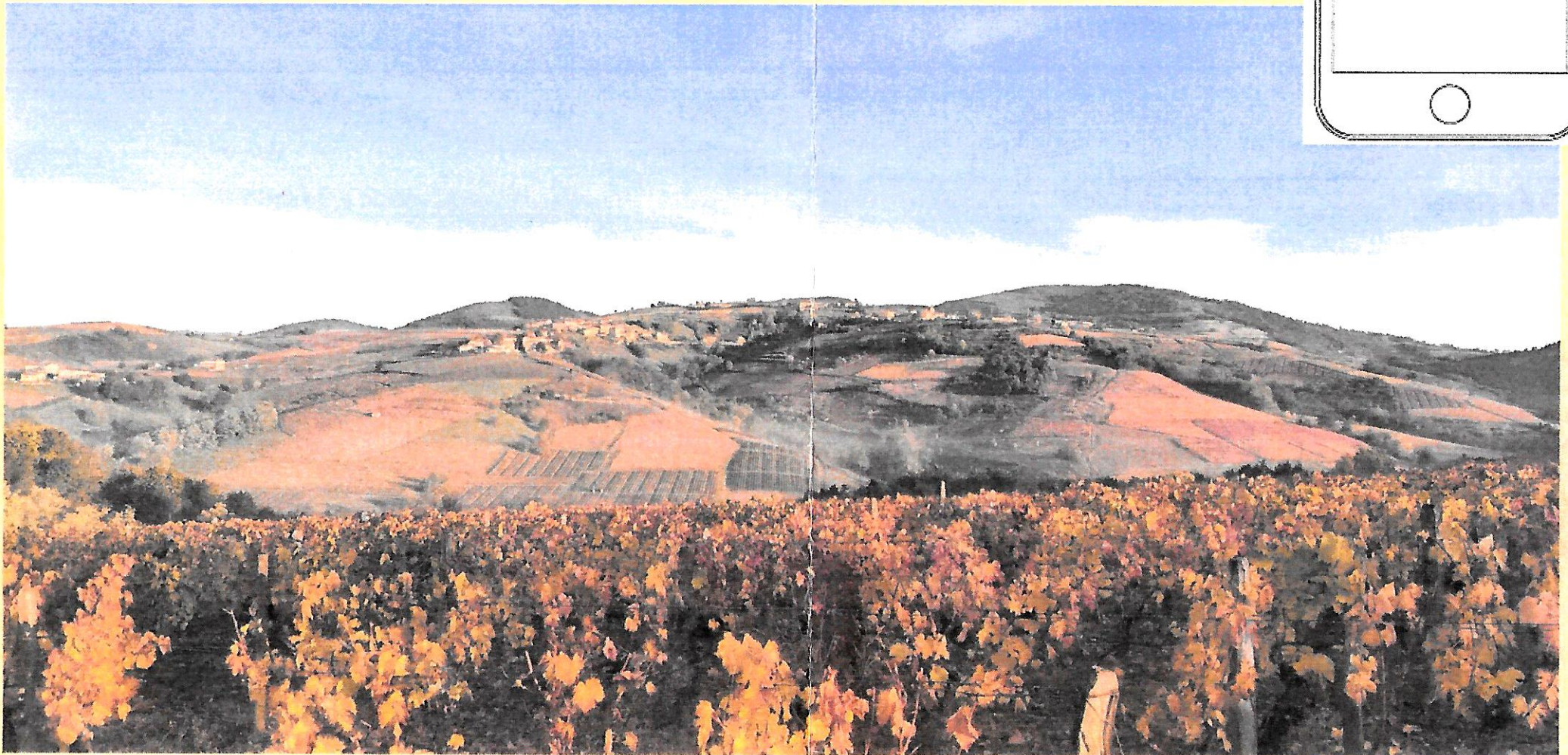
Comité de la Nièvre



Tous les sports pour tous  
58.fsgt.org

# Bulletins d'inscriptions

C'est parfois  
là où il n'y a  
pas de wifi  
qu'on se  
connecte le  
mieux





**Bulletin d'inscription**

**Priorité inscrits 2020-1 (annulation cause COVID)**

**L'Ardeche en itinérance du 14 au 21 Mai 2022**

A retourner à

**Avant le 07 janvier 2022**

Nom – Prénom .....

Adresse.....

....

Date de naissance..... Tél.....

Date délivrance licence FSGT.....

Courriel.....

Signature

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

**Bulletin d'inscription**

**La Vanoise en itinérance du 09 au 16 Juillet 2021**

A retourner à

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

**Avant le 15 janvier 2022**

Nom – Prénom .....

Adresse.....

Date de naissance..... Tél.....

Date délivrance licence FSGT.....

Courriel.....

Signature

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

**Bulletin d'inscription**

**Le Cotentin en étoile du 25 Juin au 2 Juillet 2022**

A retourner à

**Michèle BENOIT – 27 rue Marcel Grenet 58640 VARENNES VAUZELLES**

**Avant le 30 janvier 2022**

Nom – Prénom .....

Adresse.....

Date de naissance..... Tél.....

Date délivrance licence FSGT.....

Courriel.....

Signature

**Joindre un chèque de 50€ pour acompte à l'ordre de l'AON-FSGT**

**Bulletin d'inscription**

**Causse de Sauveterre du 03 au 10 Septembre 2021**

A retourner à

**Michèle BENOIT – 27 rue Marcel Grenet 58640 VARENNES VAUZELLES**

**Avant le 30 janvier 2022**

Nom – Prénom .....

Adresse.....

Date de naissance..... Tél.....

Date délivrance licence FSGT.....

Courriel.....

Signature

**Joindre un chèque de 50€ pour acompte à l'ordre de l'AON-FSGT**