



Chemin Faisant

Association « Les Amis de Saint Jacques de Compostelle en Alpilles »

Membre de la F.F.A.C.C.

Enregistrée sous le n°W131001213 S/P d'Aix .Loi de 1901.

Maison de la Vie Associative—55 Rue Ampère—13300 SALON DE PROVENCE

Tél: 06.89.90.60.21

Courriel: stjacquesalpillés@yahoo.fr - site : www.stjacquesalpillés.com

Bulletin gratuit n° 43 - mai 2016

« Il est grand temps de rallumer les étoiles .»

Guillaume Apollinaire



LE MOT DU PRESIDENT

Bonjour à toutes et à tous,

Quelques semaines (mois) se sont écoulées depuis notre assemblée générale et ceux que vous avez choisis pour vous représenter et animer l'association n'ont pas chômé.

Nous avons décidé cette année de faire porter l'effort sur la communication.

Avec la fédération, où notre interlocuteur privilégié est notre vice-président Georges, nous avons obtenu que de leur côté, eux aussi, fassent une meilleure communication en transmettant les informations aux membres des bureaux et non pas seulement aux présidents.

Ouverture et communication aussi avec les associations PACA-CORSE et la FFRP avec lesquelles nous nous sommes réparti les espaces géographiques à couvrir pour le balisage des chemins. On récupère ainsi l'entretien du GR 653D en plus du GR 653A de Salon à Fontvieille. Nous avons aussi fait accepter à la FFRP de faire passer le balisage par le centre de Salon ; il remplacera celui qui passait par les Viouges.

Communication aussi avec vous chers adhérents en vous informant de ce qui se passe dans le monde jacquaire. Vous avez et allez recevoir plus d'informations qu'auparavant.

Mais la communication passe aussi de vous à nous et la boîte à idées de Christine est un moyen parmi d'autres qui vous permettra de faire connaître vos opinions et vos idées.

Le mois d'avril est un moment important de nos activités une sortie commune avec nos amis marseillais et varois auxquels se sont joints, cette année, des adhérents de PACA : ouverture toujours. Et bien sûr notre conférence annuelle avec un grand marcheur des chemins de Compostelle, Werner van Zuylen (28 avril). Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente année et de belles rencontres sur les chemins.

Maurice Calvo

SOMMAIRE

- ◆ Le mot du président
- ◆ Vitraux de l'Abbatiale de Conques
- ◆ Le chemin sur une mauvaise pente ?
- ◆ 2016 année du Jubilé
- ◆ Le coin du lecteur
- ◆ Les 900 ans de l'abbaye de St Gilles
- ◆ Fiche de lecture
- ◆ Le bonheur de lire
- ◆ Vos idées dans la boîte
- ◆ Le livre de Brigitte Alésinas
- ◆ Le week-end à Seyne les Alpes
- ◆ La recette de Christiane



Musée Pierre SOULAGES à Rodez

Une pure merveille ! Vous l'aurez vite compris, je suis fan... Oui fan car j'admire chez cet artiste sa recherche incessante sur les effets de matières, les effets de lumière tout en utilisant des matériaux aussi atypiques (comme le brou de noix) qu'improbables (couteaux d'apiculteurs, semelle de caoutchouc...) dans ce domaine autant académique que particulier qu'est la peinture.

Nombreux sont ceux qui, à Conques, ont été déçus par les 104 vitraux de l'Abbatiale Saint Foy : la lecture de son travail n'est pas donnée immédiatement à celui qui passe, ne prend pas le temps. Non, son travail demande au visiteur de faire des efforts : celui de prendre du temps et de se laisser imprégner par la lumière et ses effets, variables en fonction des heures de la journée. Et là quelque chose d'insaisissable apparaît et transperce celui qui n'attendait rien et est prêt à tout recevoir. Cette lecture des vitraux n'est-elle pas semblable à la démarche du pèlerinage : ne pas savoir ce que je vais trouver au détour du chemin...

Quel beau musée ! Tout a été pensé afin de créer une harmonie entre les supports et les œuvres exposées. Cela donne à voir aux visiteurs deux expos au lieu d'une puisque les matières des supports offrent elles aussi des effets intéressants.

Le bonus de la visite : une salle réservée à tout son travail de recherche afin qu'il puisse livrer cette merveille que sont « ses » vitraux... Un documentaire nous plonge au cœur de sa démarche artistique qu'il a mené de 1987 à 1994, de son souci du détail, de son itinéraire dans son incessante recherche qu'il a menée pendant plusieurs années avec différents maîtres-verriers pour arriver à créer « *ce verre incolore respectant la lumière naturelle, translucide, mais non transparent. C'est ce qui me paraissait convenir le mieux à l'espace propre à ce bâtiment qui est conçu avec la lumière* ». Le film nous conduit à la rencontre d'un homme sans concession aucune : ni avec lui-même, ni avec les objectifs à atteindre. Comme dans ses peintures, il y met tout son être, toute son âme. Dans les vitrines, sont exposés les résultats des essais avant d'arriver au but. Aux murs, ses travaux exposés peuvent nous saisir ou nous laisser indifférents, à chacun de se laisser emporter ou non dans ce fabuleux itinéraire intérieur.

Merci Monsieur Soulages !

Musée Pierre Soulages

Jardin du Foirail Avenue Victor Hugo 12000 Rodez

Si vous passez par Rodez, la cathédrale et la vieille ville vous réserveront aussi de belles surprises !

Brigitte Alésinas





Au risque de vous décevoir avec ce titre accrocheur, j'entends vous démontrer que le Chemin a encore de beaux jours devant lui. De beaux jours, certes, et un bel avenir, avec cependant cette réserve : le Chemin sera ce que nous en ferons et il est ce que nous en avons fait, NOUS, c'est-à-dire MOI !

En effet, force est de constater que dans les multiples et diverses conversations de pèlerins, c'est un peu toujours la faute des autres s'il y a trop de monde ou que les gîtes sont trop commerciaux et chers ou que les « tourgrinos » (touristas-peregrinos) sont de plus en plus nombreux ou que ceux qui veulent réserver ne s'entendent pas avec ceux qui ne veulent pas réserver ou que ceux qui ne veulent que des chambres de deux s'estiment aussi légitimes que les autres ou que ceux qui « visitent » ne comprennent pas ceux qui font 35 km/jour, etc... La liste est longue en y ajoutant les groupes, les bus et les gîtes qui ne « sont pas sur le chemin » comme si faire 1 km de plus quand on est parti pour en faire 150 dans la semaine était une hérésie.

Dans mon gîte, sur mon mur d'expressions, une des phrases affichées qui suscite le moins de commentaires est la suivante : « *Le Chemin ne peut être ce que vous attendez qu'il soit, en revanche, VOUS, vous pouvez peut-être devenir ce que le Chemin pourrait attendre que vous soyez* ».

Je vous l'accorde, le sens de cette phrase ne vous saute pas à la figure... elle est conçue pour, afin de vous proposer une réflexion personnelle sur votre propre chemin. Dans l'explication de texte la phrase vous interpelle sur vos attentes, qui selon les caractères ne sont pas loin de vos exigences. Derrière ces attentes se pose la question de comment se sont-elles formées ? Question qui est différente de : pourquoi suis-je sur le chemin ? Cette seconde approche est très personnelle, intime et en public je ne pose cette question à personne. En privé cela peut se concevoir. La motivation de chacun regarde chacun, cependant : « comment me suis-je formé une image du chemin avant de partir ? » est une interrogation à large spectre pourrait-on dire et digne de commentaires publics. Autrement dit comment se construit l'image du chemin, de quelles informations puis-je disposer, où est-ce que je les trouve, qui me les diffuse ? Là les sources sont multiples et foisonnent. En effet, le phénomène de mode aidant, qui n'a pas lu un livre, qui n'a pas vu un film, qui n'a pas entendu des amis, qui n'a pas assisté à une réunion, qui n'a pas regardé un diaporama de photos ? Ce qui m'inter-



pelle dans ces différentes sources c'est qu'elles sont toutes issues d'une fantasmagorie (fantôme et allégorie) en quelque sorte, d'une espèce de lanterne magique propice à l'imagination suggérée par des ombres projetées. J'explique : que ce soit film, littérature, photographies ou récits, la part du romanesque, du chimérique et de ce qui est essence de l'univers du conte y tient une part prépondérante. Cela tombe bien quand il s'agit de narrer une réelle légende (légende réelle)... le Chemin.

Dès lors, comment ne pas être déçu, comment ne pas se sentir agacé, comment ne pas se voir « désillusionné » quand la réalité vous propose juste de vivre cette réalité ? Pour choquer un peu, je pourrais m'exclamer : circulez, y a rien à voir sur le chemin, juste à vivre ! Les paysages n'y sont pas grandioses, les chemins souvent recouverts de bitume, les églises sont fermées, payantes ou sont devenues des musées, quand les gîtes ne sont pas surpeuplés ils sont chers, les rencontres souvent banales voire pesantes, etc... mais voilà, il suffit d'une rencontre, d'une seul gîte, d'une seule petite chapelle, d'un tout petit bout de chemin caillouteux dans une colline paisible pour que la magie opère et perpétue la légende. JE participe en l'alimentant à « institutionnaliser » cette légende. Le chemin est-il devenu une institution ? S'il s'agit de « désigner le processus de formalisation, de pérennisation et d'acceptation d'un système de relations sociales », alors je pourrais dire que nous sommes sur une mauvaise pente... En effet, quid de la créanciale ou credential, quid de la compostela, quid des fédérations et associations, quid des guides en tous genres, quid des chartes et des bons comportements, quid du vrai faux pèlerin ou du faux vrai pèlerin, quid de l'estampille Compostelle ?

Admettons-le, le Chemin est devenu une institution. Cela rend-t-il triste ou pessimiste le vieil anar poète romantique aventurier et entrepreneur que je suis ? Eh bien

pas du tout ! Parce que la finalité d'une institution est d'organiser un ensemble de règles ou de coutumes pour qu'un but ultime soit à portée d'utopie. Que tout marche bien dans le meilleur des mondes ! Je partage cet objectif. Le chemin est ce pays, le chemin est cette société, le chemin est cet impossible, le chemin est cet imaginaire et je sais que « *le chemin ne peut être ce que j'attends qu'il soit* ».

Face à cette ambitieuse aventure, que dois-je relater, transmettre aux futurs pèlerins ? Car une fois arrivé à Santiago, je suis malgré moi en charge de partager la légende, d'abonder le mythe et quelle meilleure manière que celle de montrer « celui que je suis devenu » ! Car si je n'ai pas changé, ai-je coutume de dire, continuent les kilomètres. Cette utopie est mon changement, ce pays est ma métamorphose, cet impossible est mon élévation, cet imaginaire est ma spiritualité. A quoi sert de prendre le chemin si ce n'est pour grandir ?

« J'espère être devenu celui que le Chemin pouvait attendre que je sois »
A défaut de foi, j'ai appris la bonne foi, et si mes actions quotidiennes n'ont pas la noblesse de mon ambition, je me remémore le chemin et j'essaie d'être plus grand, plus généreux, plus tolérant, plus solidaire, plus humain. Autrement dit, le Chemin est toujours devant moi et pas derrière. Comment pourrai-je juste reprendre le train-train de ma vie après cette expérience ? Le vrai pèlerin en fin de compte est peut-être celui qui est capable de changer et le chemin peut être aussi ailleurs.

Alors de grâce, n'oublions plus cette dimension spirituelle du chemin, partageons la, démontrons la !

Serge Bouquet



Comment nous, pèlerins sur les chemins de Saint Jacques, de Rome ou sur celui de la vie ne pas être sensible à ce choix du Pape François de convoquer l'Année sainte de la Miséricorde et de nous inviter à nous y engager ?

Miséricorde : mot latin *misericordia* qui signifie « avoir son cœur (*cor*) auprès des pauvres (*miseri*) » mais aussi « un thème central dans la Bible et une clé dans la vie de tout chrétien... l'expression de l'être même de Dieu, qui est Amour (et) qui se penche avec bienveillance sur les hommes et sur le monde », répond le cardinal Walter Kasper.

L'année de la Miséricorde, à vivre comme un temps privilégié, entraîne le pèlerin dans une démarche composée de quatre étapes concrètes :

- une étape très importante est celle du **pèlerinage** pour franchir la « Porte Sainte », signe du passage à la conversion soit à la cathédrale de Santiago, soit à Rome ou dans d'autres lieux jubilaires de votre diocèse, en priant aux intentions du Pape et de toute l'Eglise,

« *Porte Sainte* » de la cathédrale à Santiago

- recevoir la miséricorde de Dieu dans le **sacrement de Réconciliation**,

- participer à la **communion eucharistique**, la méditation de la Parole, la prière...

- **vivre les œuvres de miséricorde**, qui au nombre de dix permettent à chacun d'y trouver sa place : nourrir celui qui a faim, soigner les malades et la personne âgée, secourir les sans-abri, accueillir l'étranger, visiter le prisonnier, accompagner celui qui va mourir, consoler celui qui souffre, inviter au discernement, proposer le pardon, prier les uns pour les autres.

Franchir la porte ? Nous avons beau franchir un grand nombre de portes chaque jour, celle-ci n'est pas une porte ordinaire. Celle-ci « nous a été grande ouverte par le Christ car elle est en définitive le cœur ouvert du Père : « Moi, je suis la porte des brebis » (Jn 10, 7) et la franchir est une vraie profession de foi... « Frappez, on vous ouvri-



ra ! » (Mt 7,7). Après avoir traversé la Porte qu'est le Christ, comment regarderons-nous les autres portes de notre vie ? Avec quel esprit et quel cœur nouveau les traverserons-nous ? Aurons-nous aussi le courage de franchir des portes restées jusque-là inaccessibles ? » Père Petro Biaggi Directeur du Service National de la Pastorale Liturgique et Sacramentelle de la Conférence des Evêques de France.

Brigitte Alésinas



Le coin du lecteur

Lecture de Raymond Pavon

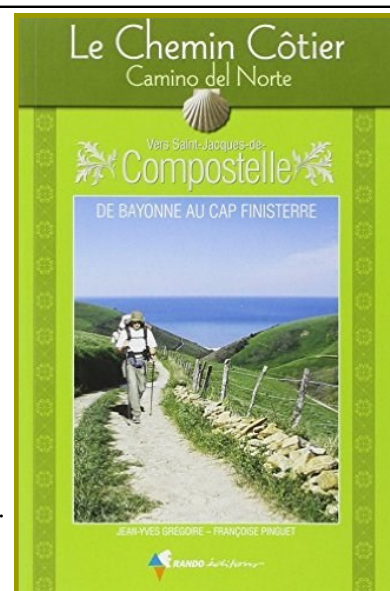
« Le chemin côtier vers Saint-Jacques de Compostelle »

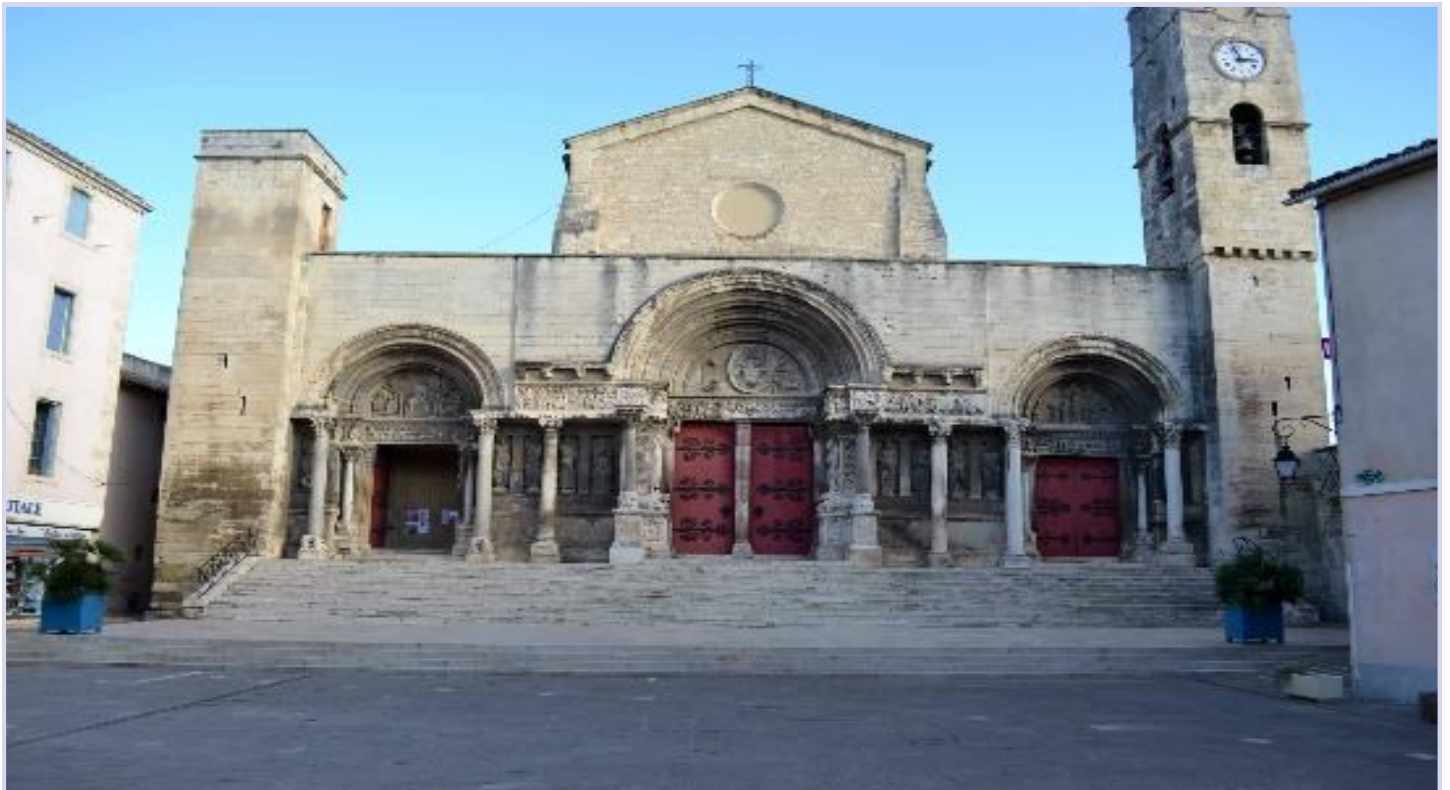
De Bayonne au Cap Finisterre Camino del Norte

De J.Y. Grégoire et F. Pinguet

Ce topoguide est pratique parce qu'au fil de notre Chemin sont précisés les kilomètres et le temps restant à parcourir. On sait donc exactement où on en est dans l'évolution de l'étape. De nombreux détails sont utiles comme le balisage, la qualité du chemin, ainsi que les sites à découvrir dans le domaine du patrimoine culturel. Ce livre intéressera tous les pèlerins qui s'engagent sur le chemin de Compostelle. Avec les informations qu'il contient, le pèlerin sera bien guidé.

Ce livre est disponible dans notre bibliothèque sous le numéro 011G.





C'est en 1116 que débuta le chantier de reconstruction d'une vaste église pour abriter le tombeau de saint Gilles, ermite très vénéré dans la ville qui a pris son nom. 900 ans plus tard, la municipalité de Saint-Gilles du Gard a souhaité fêter cet anniversaire, en synergie avec quelques associations locales. Au IXe siècle, le tombeau de l'ermite saint Gilles (né à Athènes entre le VIe et le IXe siècle) attirait des foules de pèlerins. Cela en fit la quatrième destination de pèlerinage du monde chrétien après Rome, Jérusalem et Saint-Jacques-de-Compostelle. L'année 2016 nous donne l'occasion de célébrer les 900 ans du début de la reconstruction de l'église qui fut bâtie au-dessus de ce tombeau. Un programme ambitieux est né autour de ce projet.

Le retour des reliques du saint

Les festivités ont été lancées le 2 avril. Après une conférence sur l'abbaye de Saint-Gilles et un concert de chant choral, les habitants de la ville ont accueilli les pèlerins qui ont marché 5 jours à partir d'Arles. Le lendemain, la châsse reliquaire du saint, prêtée pour trois ans par l'église Saint-Sernin de Toulouse suite à une démarche de l'Association d'histoire, d'ar-

chéologie et de sauvegarde de Saint-Gilles, est arrivée en bateau. Une grand-messe solennelle a célébré dignement cet événement.

Pèlerins d'un jour

Après deux journées dédiées aux bâtisseurs du Moyen Age, les 21 et 22 juillet, le troisième point fort de cette année sera, le 27 août, la journée du pèlerinage des chemins de Saint-Gilles. Comme chaque année, les « pèlerins d'un jour » convergeront vers l'abbatiale, au départ de cinq lieux : Bouillargues, Arles, Tarascon, Générac, Vauvert. Les gardians, les groupes folkloriques, les chevaliers de Thau, les autorités civiles et religieuses accompagneront alors le buste de saint Gilles et les reliques jusqu'à l'abbatiale, où une messe sera célébrée, suivie d'un repas des pèlerins. Et ce ne sont là que quelques événements de ce programme très riche, qui réserve bien des surprises !

Contactez les membres du Conseil d'administration pour en savoir plus et vous inscrire pour la journée du 27 août.

Programme : www.saint-gilles.fr

Georges Grave



« Sur le chemin de Compostelle » de Patrick JAGER

L'auteur décrit son vécu de pèlerin et l'enrichit de ses aquarelles et ses croquis.

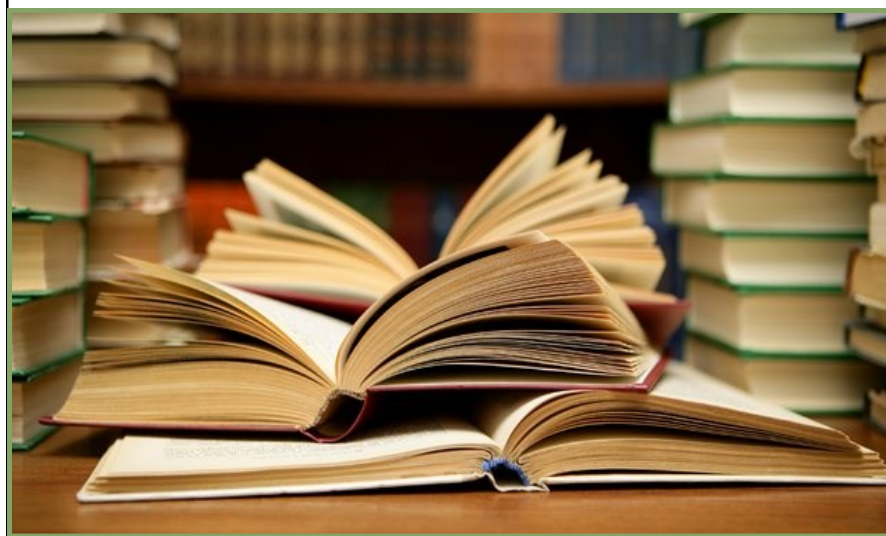
Avec lui, j'ai voyagé depuis le Puy en Velay jusqu'à Saint Jacques de Compostelle. Il dépeint tantôt une ville, tantôt un site et son architecture, tantôt une campagne, en livrant une réflexion personnelle comme dans le passage sur l'Aubrac, avec ses vaches aux yeux maquillés, ou le passage sur son arrêt grotesque dans une grande enseigne de sport... autant de narrations savoureuses à découvrir. J'ai apprécié les nombreuses descriptions de personnalités : Florence à la culture encyclopédique, Martin le volontaire pour arrêter de fumer... Patrick JAGER dresse un tableau commun aux marcheurs : les retrouvailles dans les gîtes, les anecdotes racontées, la toile d'amitié qui s'y tisse. De tendres récits reflètent fidèlement le quotidien du peintre-marcheur : les jours où il n'a

plus qu'un morceau de pain rassis dans son sac, et soudain, la nature lui offre un grappillage gourmand dans un verger vers Figeac. Les textes oscillent entre reportage, billet d'humeur, considérations humoristiques, confession et questionnement spirituel. L'écrivain assume ses ressentis, ses critiques même quand est ciblé le Pays Basque ou d'autres « terres » n'étant généralement sujettes qu'à éloges. Au gré de ses pas, notre artiste se pose, dessine et peint, nous offrant même des éléments techniques, louant l'aquarelle et ses transparences, cette peinture typique du lâcher prise, car il faut accepter la part de hasard que la fluidité de l'eau va entraîner dans le mélange des pigments.

Je pense que ce livre intéressera les gens qui aiment les illustrations et qui ont envie de partager cette expérience intérieure, et cette communion entre le chemin de Compostelle, l'écriture et la peinture.



Le bonheur de lire



Savez-vous que les mots font naître des images, des êtres, des univers ? Comment se priver de s'y plonger ? Comment ne pas être tenté de regarder la vie de ce monde passionnant en tournant les pages qui soulèvent le rideau de ce théâtre imaginaire ?

Tout petit déjà, ne réclame-t-on pas une histoire pour s'endormir dans le coton du rêve ?

Les mots, en nous berçant, savent créer toutes sortes de chimères, de contes fantastiques. Quelle erreur de se contenter de notre quotidien, de se limiter à ce que nous voyons. Lire nourrit notre connaissance et notre sensibilité.

Un personnage de roman est la création de l'écrivain mais c'est aussi le nôtre : on l'ima-

gine, on le façonne, on le « voit ». Tant et si bien que les romans portés à l'écran ont beaucoup de mal à nous satisfaire. Le visage des acteurs ne correspond jamais aux traits que nous avons donnés à « notre » héros créé au fil des mots. Et puis comment transcrire les pensées, les sentiments ? Seuls les mots peuvent fouiller l'âme. Et oui : les mots sont audacieux, ils peuvent tout dire.

Lire c'est se laisser bercer par la musique des mots. Il y a des mots magiques et chacun d'entre nous possède sa gamme de mots qui chantent.

Tombouctou, Les Jardins Suspendus de Babylone, la Route de la Soie, les Chevaliers de la table ronde, la Dame du Lac, le Pèlerin de Compostelle....

Et puis il y a les phrases que l'on veut retenir parce qu'elles touchent notre âme :

« Dans le silence et la solitude on n'entend plus que l'essentiel ... » (Camille Belguise).

Les mots nous offrent l'évasion, une fenêtre ouverte sur un autre monde. Ouvrir un livre c'est passer la porte qui nous fait traverser le miroir de notre quotidien. Lire c'est se glisser dans les habits d'un personnage, c'est voir par ses yeux, c'est ressentir par tous ses pores. Lire c'est côtoyer des êtres qu'on ne rencontrera jamais mais qu'on s'approprie et qui colorent notre vie.

Un roman peut nous faire traverser les âges, rire, trembler ou souffrir sans blessure, faire le chemin aux côtés d'un pèlerin !

Et si finalement vous tentez l'expérience de la lecture, faites comme le dit Frédéric Lenoir : ne vous laissez pas distraire, soyez tout entier à ce que vous faites. C'est le seul moyen de goûter pleinement à l'instant présent et d'être heureux.

Ghislaine Galland



Plus qu'un guide, une approche originale du Chemin de Saint -Jacques de Compostelle. Témoignage d'une démarche spirituelle et concrète, enrichi de textes littéraires, religieux et de simples anecdotes.

Se lit comme un roman. En marche avec l'auteur.

Tout futur pèlerin découvre le Chemin de Saint-Jacques de Compostelle, son histoire, ses légendes, ses secrets en parcourant les différents guides pour préparer son voyage. Mais lorsqu'il se sera mis en marche, il en ira tout autrement : par les émotions, les expériences, les souvenirs, le cheminement intérieur... Les mots se seront incarnés.

A partir de sa propre expérience, Brigitte explore le vocabulaire du Chemin et en révèle la réalité complexe. S'adressant d'abord aux néophytes, l'ouvrage informe son lecteur, le fait respirer grâce à des textes, poèmes ou prière et livre des « trucs et astuces » qui se révéleront bien utiles. Il permet aussi au pèlerin aguerri, à celui qui a peut-être trouvé un sens à ses pas, de se souvenir, de poursuivre son chemin... En bref, Brigitte parle aussi bien de

quête spirituelle que d'ampoules aux pieds... Avec chaleur, elle sait prendre son lecteur par la main pour mieux le guider dans cette aventure du pèlerinage.

Préface de Sylvain Penna Président de la FFACC

Avant propos de René de Laportalière Président de Webcompostella

Editions Salvator

glemaire@editions-salvator.com

Vos idées dans la boîte



Nous avons été très heureux de voir que la « boîte à idées » (présente lors des marches et des cafés jacquaires) a bien été alimentée par les adhérents.

Anonymes ou pas, 15 personnes ont proposé une idée ou nous ont fait part d'une réflexion.

Voici un résumé des demandes ainsi que nos réponses.

Pour la Joëlette, nous sommes en contact avec une association d'handicapés qui fait des randos bivouac avec des personnes à mobilité réduite. Ils disposent de porteurs valides et nous allons mettre à disposition cette Joëlette qui sera bien employée.

Un adhérent nous rappelle que notre bibliothèque est bien fournie et qu'il

ne faut pas oublier d'emprunter des livres auprès de Françoise, avec une belle citation de Jules Renard : « chacune de nos lectures laisse une graine qui germe ».

Nous avons une grande marcheuse, Anita, qui se propose d'encadrer de ses conseils expérimentés tout marcheur débutant sur le chemin : contenu du sac à dos, technique de rangement, réglage des sangles et autre, toute solution pouvant améliorer son parcours.

Un nouveau thème proposé pour un café jacquaire : marcher en couple. Cet adhérent anonyme a la possibilité de nous soumettre un article que nous ne manquerons pas de mettre dans le prochain journal.

Nous avons beaucoup d'idées sur les marches que nous avons remises à nos responsables : Philippe et Bob qui veilleront à les prendre en compte à savoir : suivi des voitures au départ de la gare par une identification sur la dernière voiture, arrêts plus fréquents lors des randonnées, des rythmes de niveaux et lors des arrêts, ne pas démarrer immédiatement lorsque le groupe de queue arrive. Pour l'organisation de sorties

en semaine, nous rappelons que nous ne sommes pas un groupe de randos, mais rien n'empêche les marcheurs de faire un groupe de sortie ensemble dans la semaine.

Brigitte nous propose d'accompagner les pèlerins qui le souhaitent au moment de leur départ (ce qui nous arrive de faire assez souvent). Un accompagnement de quelques kilomètres pour ceux qui partent de Salon permettra de renforcer la notion d'accompagnement. Brigitte propose également de chanter Ultréa, une façon de valoriser le chemin et notre Association. Donc, pèlerins sur le départ, n'hésitez pas à nous faire savoir si vous souhaitez un accompagnement.

Enfin, Nathalie donne une idée nous permettant de ne rien oublier sur le chemin : s'envoyer une lettre à son adresse personnelle en notant toutes les impressions, rencontres, lieux, personnages, senteurs, contemplations, pour ne rien oublier de son parcours et se rappeler les temps forts.

N'hésitez pas.. La boîte à idées vous attend.

Marie Gauchet



□ □

***BULLETIN D'INSCRIPTION
SEYNE LES ALPES
SAMEDI 11 JUIN ET DIMANCHE 12 JUIN 2016***

Regroupement samedi 11 juin 6h45, départ 7h sur le parking de la gare de Salon.
Pour ceux qui désirent se rendre directement sur place, rendez-vous à Chantemerle
Itinéraire pour rejoindre le Point de Départ : Autoroute A51 (direction Gap) sortie 20 Les Mées – N85 -
Digne -D900 Seyne 3km avant Seyne sur la droite Chantemerle

Sortie le samedi : 12 km +400m/-400m (Cabane de Mulets)
Sortie le dimanche : 12 km et +800/-800m (Bernardez)

Hébergement : repas du soir, nuit et petit déjeuner **35 euros** à Chantemerle (Seyne)

Prévoir deux repas sortis du sac (samedi midi et dimanche midi), vêtements, sac de couchage (nuit en dortoir) et affaires de toilette.

RESERVATION AVANT LE 15 MAI 2016
Accompagné d'un chèque de 35 euros par participant

Par téléphone à :

Marie Gauchet : 04.90.45.40.92 ou 06.14.90.34.83

Chèque à l'ordre des Amis de Saint-Jacques de Compostelle en Alpilles à adresser au siège de l'Association (Amis St Jacques en Alpilles, MVA 55 rue André-Marie Ampère, 13300 Salon de Provence) accompagné de la présente inscription ou à remettre au café jacquaire.

J'ai places dans ma voiture

Je n'ai pas de transport et je m'engage à participer aux frais de co-voiturage.



Le vin de nèfles de Christiane Aillaud

2 litre de vin blanc 12°
1 litre d'eau de vie à 45° ou 1 litre d'alcool à 95°
15 noyaux écrasés + la pulpe du fruit
1 kg de sucre fin et 1 baton de vanille.
Laisser macérer plusieurs semaines et filtrer.
Servir frais, avec modération

