LA GAZETTE

" Restons à Cheval pour garder les pieds sur terre "

Numéro 180 | www.13acheval.fr | **22 Septembre 2018**

Bulletin trimestriel de l'Association ''13 à Cheval'' (Association1901)
Siège : Chez Alain ARMILANO 697 Chemin du Valla de Rigon - La Bastide Blanc
13720 LA BOUILLADISSE Tél/Fax 04.42.62.33.06 E.mail : 13hval@orange.fr Site : www.13acheval.fr

L'édito

L'heure de la rentrée a sonné.... les enfants ont repris le chemin de l'école et quant à nous, nous sommes heureux de reprendre le chemin des randonnées. Le programme du 2ème semestre 2018, que vous trouverez à l'intérieur, nous propose de sillonner les Alpes de Htes Provence, le Var, les Alpilles, le Vaucluse, les Bouches du Rhône, bref que des endroits que nous aimons tant.

Qui dit rentrée, dit aussi le renouvellement de l'adhésion à votre Association "préférée" ainsi que votre licence et l'assurance de votre cheval. Le bulletin d'adhésion 2018/2019 vous fournira tous les renseignements et tarifs pour vous permettre d'être à jour, mais faites attention, si vous choisissez l'option à Equiliberté, car cette année il faudra que vous passiez directement votre assurance en vous connectant sur leur site.

Lors du dernier conseil d'administration, la décision a été prise de ne pas augmenter, cette année encore, l'adhésion au "13" qui reste toujours à 36 € mais le tarif de la RCPE du 1er cheval, fixé par le Cabinet Pezant Générali Assurances, passe à 32 € (au lieu de 31 €).

Nous allons aussi renouveler notre participation de 10 € au prix du repas, pour chaque adhérent qui s'inscrira, lors de notre Assemblée Générale du samedi 24 novembre. Retenez bien cette date, mais nous en reparlerons d'ici là.

Les informations que je diffuse chaque semaine en vous rappelant les randos à venir, trouvent un franc succès puisque vous êtes de plus en plus nombreux à vous inscrire très rapidement pour y participer, et je ne peux que vous encourager à continuer sur cette voie. Bravo à tous d'être si réactif ce qui prouve, une fois encore, que c'est vous qui faites VIVRE votre Association.

Sur ce, tous à vos stylos et bonnes randos...

Marie-Thé Armilano

Michel SABATINO

Danielle HUILLERY

L'ACTIVITE DE L'ASSOCIATION

3 Jours dans la Montagne de Lure – 28 au 30 Avril 2018

SAMEDI 28 AVRIL :
Nous partons de l'Hospitalet "camp de base " de nos rando dans Lure, notre montée s'effectue par le versant Sud, après avoir traversé le village nous chevauchons au milieu des chênes sur des pistes en dénivelées positifs constants. Nous devons être ce soir au gîte de Lure à 1700 m d'altitude.
L'ambiance est joyeuse : 3 jours de rando dans de tels paysages en raviraient plus d'un !!
Le midi nous pique-niquons à Notre Dame de Lure au milieu d'une hêtraie qui offre un écrin forestier à la chapelle et son ermitage. Des tilleuls géants et un noyer séculaire nous enveloppent d'une impressionnante sérénité. Certains d'ailleurs se laisseront aller à une petite sieste ou à un instant de méditation !
Notre Dame de Lure fut une abbaye Chalaisienne, filiale de Boscodon dans les Hautes-Alpes et fondée en 1165. L'ordre austère des Chalaisiens s'inspirait de la règle de St Benoit ; il avait une vocation pastorale et montagnarde d'où son implantation en altitude et dans un lieu si reculé. En début d'après-midi nous nous remettons en selle, direction la station de Lure par la combe de Morteiron. Nous sommes au milieu d'un océan d'arbres, des hêtres surtout à l'allure fantasque. Nos chevaux foulent un sol recouvert d'une épaisse couche de feuilles, ce qui feutre le bruit des sabots et occasionne de petites avalanches de végétaux !
A la sortie de la combe, une dernière petite grimpette et nous voilà arrivés chez Daniel qui nous reçoit comme toujours avec sa bonne humeur et son organisation " à d'oc". Très vite nos chevaux sont parqués , l'eau, le foin, le grain, les batteries sont emmenés . Notre repas du soir se fera en sa compagnie avec ses anecdotes croustillantes et ses histoires rocambolesques autour d'un délicieux plat de lasagnes maison taille XXL qui en régalera plus d'un, d'une soupe aux petits pois et d'un flan au lait de chèvre délicieux !!
Merci à Corinne pour nous avoir conduit " là haut " , merci à Daniel pour sa gentillesse et merci à notre petit groupe pour ces moments de partage.

Aline Anfossi-Connes

Dimanche 29 avril :
Nous partîmes de bon matin, reposés et rassasiés par un bon petit déjeuner servi par un hôte haut en couleur, digne d'un roman de Pagnol avec ses "galéjades". L'air était vif et nous étions fort couverts. Direction les crêtes de la montagne de Lure. Il fallut grimper, les pentes sont raides , les chevaux fournissant de gros efforts. Ma selle recule, tourne, le paquetage aussi.... mon cheval accélère pour fuir cet inconfort. J'entends juste hurler "saute, saute, SAUTE !! Et je chute dans les pierres. (merci la bombe). Mon cheval part en rodéo digne d'un western pour se débarrasser de ce paquetage encombrant...il disparaît de notre vue un bref instant, je crains le pire..il réapparaît, toujours ruant pour se désengager...l'instinct grégaire fait son œuvre. Les cavaliers ont mis pied à terre pour limiter les dégâts collatéraux et l'attraper. Toute l'équipe joint ses efforts pour desseller . Une idée germe pour empêcher la selle de reculer : la corde de longe va se transformer en bricole. Un grand merci à tous pour l'esprit d'entraide et de solidarité dans cette épreuve qui finit bien. Quelques ecchymoses au corps et à l'égo mais rien de grave. Les boîtes de repas et les tablettes de chocolat ont survécu, on est sauvé. Résolution du jour: améliorer l'harnachement de randonnée.
Après cet intermède qui a bien pimenté la journée, ce fut plus tranquille et nous avons pu admirer des paysages magnifiques, des descentes vertigineuses, sentir les odeurs des sous bois , parfois celles de la garrigue où quelques vestiges de bergerie subsistent. Nous avons traversé des villages pittoresques faits de maisons de pierres sèches où l'on pouvait imaginer la rude vie d'antan.
Depuis le matin, les nuages menaçaient et finalement, c'est sous une pluie battante que nous avons fini la randonnée. Nous viennent alors des envies simples: une douche, un repas chaud et un lit. Mais avant cela, prendre soin de nos fidèles montures dans le froid et sous la pluie.
Admirer les paysages de la montagne de Lure, ça se mérite!

Pascale GANDIOL

Lundi 30 avril :
Super ! pour ce dernier jour de randonnée, le soleil est là. Depuis le haut de Montfroc, on voit en face toute la montagne de Lure. C'est la face Nord, le côté sombre et abrupte. Pour repasser la crête, nous allons fouler les pas d'Angelo, le héros du « Hussard sur le toit » de Giono. Nous passons tout d'abord par les Omergues, et les Hugues. Corinne nous explique que c'est là que prend place la scène où le héros découvre le cholera et ses ravages. C'était il y a pas si longtemps, il y a un siècle et demi !

Nous atteignons le pas des Redortiers par une longue et belle piste dans la hêtraie, qui monte en douceur. Nous sommes pas loin du Contadour. Un petit vent frisquet nous empêche de rester trop longtemps, et Corinne décide de nous emmener voir la fameuse bergerie des Terres du Roux. Restaurée, elle est un très bel exemple de l'architecture en pierres sèches spécifique à Lure. Par le passé, elle permettait aux brebis et à son berger de se reposer à l'abri des intempéries. La montagne de Lure est parsemée de ces bergeries, certaines restaurées, mais la majorité ruinées. Nous pique-niquons sous un petit bois juste à côté, à l'abri du vent. Juste après, direction les crêtes de Lure, en passant par les Fraches, très beau plateau herbeux. Un dernier regard plongeant sur la vallée du Jabron, et les Alpes enneigées. Un dernier clin d'œil à Giono et Fernandel devant le Jas des Agneaux, ou Crésus organisa son fameux banquet après avoir fait fortune. Mais hélas, je vous le dis, il ne reste plus rien.
S'en suit une très belle descente sous un tapis de feuilles rousses par la combe Maurel. Puis nous traversons le petit village perché de Vière. En ruine par le passé, des habitants le restaurent petit à petit. Une jolie sente en balcon nous permet de voir Banon au loin, et nous ramène à Saumane puis L'hospitalet.
Fin de ces trois jours intenses avec de très beaux souvenirs. Un grand MERCI à Corinne de nous avoir fait découvrir tout ça.

Carla

Du côté de Ponteau – Journée Perso de Jennifer et Adelin - 6 mai 2018

Nous voilà 20 cavaliers au départ.
Nous commençons à emprunter les chemins neigeux à travers ours et caribous... Au deuxième érables on tourne à gauche direction le lac gelé.
Nous voilà enfin arrivé à Québec !!
Destination finale.....
Allez soyons sérieux ...
Une belle matinée à longer le bord de mer. Certains s'y lavent les sabots.!!!
Vers 12h30 nous arrivons face à un apéro digne de ce nom...
Des crustacés y ont même trouvés leur place.
De beaux et bons gâteaux clôturent ce repas.
Nous quittons la plage, pour des paysages de collines.
Arrivée à nos véhicules, voilà des cavaliers heureux....
Un grand merci à tous ceux présents. De beaux souvenirs qui resterons dans nos têtes, ce fût un grand plaisir d animer nos randos. Sans vous rien ne serait pareil.
Vivez vos rêves, pour notre part c'est le Canada.
Bizzz des NOUS.

Adelin

La Drome des Collines – du 12 au 20 Mai 2018

Samedi 12 mai :

" Après un trajet assez bien embouteillé (5 h au lieu des 3 h que nous avions prévus) nous arrivons enfin au Relais de La Forêt où la plupart des participants sont déjà arrivés.
Marie nous accueille dans son agréable gite, et pour nous les filles, un petit chalet bien sympathique nous attend avec une vue sur le Vercors, vue que nous apprécierons en fin de semaine car, pour l'instant, le temps est couvert.
Le soir, après un bien agréable repas et les retrouvailles avec tous les cavaliers, nous préparons toutes nos affaires en prévisions de la 1ère balade prévue par Joël le lendemain."

Dimanche 13 mai :

" Constat au levée : la météo ne s'était pas trompée, la pluie est là !!! Mais en selle quand même, on ne se décourage pas !! Les divers habits de pluie sont de sortie. Direction vers les vertes prairies qui sont bien humides et brumeuses.
Joël nous guide vers St ANTOINE et sa magnifique Abbaye. Après avoir laissé nos chevaux sur l'esplanade du village, nous commençons la visite : tout le monde se disperse et glane autant photos qu'infos. La principale est qu'un tournage a lieu actuellement (Véhicules et divers matériels en place + les dires des habitants) mais ni de techniciens, ni d'acteurs en vue, le mauvais temps n'étant pas trop propice. Apparemment, nous aurions pu croiser Isabelle Huppert !!
Midi approche, nous retournons vers nos chevaux, au passage, arrêt à une boulangerie où chacun s'achète de quoi se restaurer (les quiches poireaux chèvre sortant du four sont délicieuses !!). Nous nous installons pour manger sur les tables et bancs près des chevaux. Une insolite tente est plantée près de notre lieu de déjeuner : ç'aura été la polémique du jour : tournage ? vacanciers ? SDF ?
Après ce repas, il ne manque plus que le petit café, chocolat chaud ou tisane : c'est chose faite, nous trouvons un petit bar où deux gentilles dames nous servent avec sourire et bonhommie. Dommage, elles nous proposent, si nous le souhaitons, de manger au chaud : on le saura pour la prochaine fois...
En selle pour une retour vers le gite, la pluie nous suit, et à l'arrivée, tous essayent comme ils le peuvent, de réchauffer les chevaux. Une petit prière afin que demain, le temps soit plus clément...
Après avoir étendu tous nos habits afin de les retrouver secs (souhaitons le !!!) pour la journée de demain, nous nous réunissons autour de la table ce soir pour un Couscous, pour compenser les calories perdues... Les rires et la bonne humeur sont toujours là !!!"

Christine Flocher

Lundi 14 mai :

Petit-déjeuner à 8h, affaires des cavaliers et des chevaux chargées dans le camion de Joël à 9h, départ à 10h au retour des chauffeurs pour notre premier jour d'itinérance : une organisation déjà bien rodée pour la semaine!
La pluie est toujours aussi drue mais une fois actifs, chevaux et cavaliers cessent de grelotter! De belles pistes en terre et galets puis en herbe, de vastes champs et de grandes forêts nous font regretter le manque de visibilité sous les gouttes et le brouillard, on discute avec son voisin sans bien savoir qui il est sous son poncho mais on garde le sourire !
Une courte accalmie nous permet de prendre la pause déjeuner dans la clairière d'une coupe de bois où quelques souches nous servent de sièges. L'après-midi nous apercevons des lièvres et des chevreuils, longeons quelques étangs et trouvons bientôt le premier panneau pour Roybon. Tout le monde sent l'écurie et le train se fait plus

actif (voire parfois désordonné !) mais nous avons encore quelques bons kms de piste forestière et quelques réflexions d'aiguillage avant la récompense finale : le magnifique gîte de la Dupré ! Les chevaux apprécient une soirée de répit un peu plus douce et sans averse avant la prochaine grande saucée de la nuit. Pour les cavaliers, c'est une délicieuse tartiflette dans la magnifique salle à manger et ses grandes fenêtres avec vue sur les chevaux, pendant que le feu de cheminée sèche nos vestes et nos chaussures. Après une eau de vie, chacun rejoint sa chambre, son chalet ou sa roulotte pour une nuit au sec et au chaud bien méritée!

Delphine Monio

Mardi 15 mai :

Troisième jour de rando la pluie est au rendez vous, après un copieux petit déjeuné nous plions les bagages et chargeons les camions de Joël et Gérard qui les amènent à l'étape du soir . Nous sellons nos chevaux en les attendant. A leur retour, 10heure nous remercions nos hôtes pour leur accueil et emboitons les pas de Joël notre guide vers des sentiers boisés de châtaigners et d'accacias qui embaument nos narines. L'heure de la pose s impose nous faisons halte prés d'un étang avec un abri car toujours la pluie, les chevaux a l'attache dans un bosquet. Les casses croutes sortis des fontes nous mangeons avec appétit .Puis nous repartons pour une petite étape qui nous mène vers le clos des Colières à Marcollin où les propriétaires nous attendent avec des boissons chaudes et des petits gâteaux maison qui ne font pas un plis tant ils sont bons .Après avoir installé nos chevaux c'est à notre tour de disposer de notre chambre. Le repas du soir est encore un festin, une rando gastronomique puis après quelques digestifs, toujours maison, nous allons nous coucher bien repus .

Patricia Caporgno

Mercredi 16 mai :

Départ sous le soleil cette fois à travers champs et sous-bois pour arriver à la pause de midi à Hauterives où nous déjeunons sous les arbres avant la pause culturelle : le palais idéal du facteur Cheval. Rien à voir avec nos montures ! Il s'agit du nom du facteur du village qui consacra 33 années de sa vie à construire le Palais de ses rêves en ramassant au gré de ses tournées des pierres, des coquillages, divers matériaux pour élaborer son monument chaque soir après son travail. Ce palais empreint de tout un monde imaginaire d'animaux, de monuments, de végétaux et de symboles issus de diverses sources d'inspiration comme des dessins, des journaux, des cartes postales du monde entier reçoit ses premiers visiteurs en 1905 puis de nombreux artistes. Il fut classé Monument Historique en 1969 au titre de l'art naïf. Après ce voyage onirique, et une traversée de rivière qui fut l'objet de reportages photo et vidéo, nous repartons vers notre étape du soir où nous sommes chaleureusement accueillis comme tous les soirs !

Patricia Niccoli

Jeudi 17 mai :

Nous quittons à regret ce matin Ginette et Jacques qui nous ont accueillis avec tant de gentillesse et bienveillance. Rarement nous avons été autant chouchoutés durant nos randonnées ; les gîtes de cette Drôme des collines ont fait preuve d'une telle hospitalité et disponibilité que nous avions l'impression chaque soir d'arriver

chez des amis ! Ce matin le temps est magnifique par rapport à toutes nos journées orageuses et froides. Nous passons à travers des pâturages verdoyants et offrant une panoplie incroyable d'espèces florales; la campagne est vallonnée, le terrain doux comme l'impression qui se dégage de ces paysages. Quelques vaches nous regardent passer, plus loin des chevaux dans des immenses parcs piquent des galops pour épater les nôtres qui marchent sagement. Nous découvrons à foison des fermes typiques de cette région, les mûrs entièrement recouverts de galets, les jardins sont fleuris, l'herbe tondue... Un très grand soin y est apporté . Est ce une Drôme habitée par des Suisses ? Nous pique-niquons dans une clairière et apprécions de pouvoir rêvasser au soleil, ce sacré astre nous a bien manqués les
premiers jours ! Nous arrivons en fin d'après-midi chez Dominique et Patrick à Montrigaud. Les étapes étant plus courtes et les dénivelés moins importants, cela nous permet cette année de vraiment profiter de nos soirées. L'accueil est lui aussi fort chaleureux ; apéro sur la terrasse avec vue sur son élevage de pur sang Arabes et repas vraiment excellent et local : j'ai rarement mangé d'aussi bonnes salades vertes toutes fraichement cueillies ! Il me restera de cette randonnée quelques souvenirs de pluie... mais largement effacés par la beauté de cette nature, la gentillesse de nos hôtes et la bonne ambiance qui a régnée au sein de tous les cavaliers. Un grand merci à tous, sans oublier Joël et Gérard pour leur intendance tous les matins !

Aline Anfossi-Connes

Vendredi 18 mai :

Départ après un petit déjeuner pantagruélique (confitures maison, gâteaux, fraises et j'en passe!) Nos hôtes ont été merveilleux ! Limone Vallée à Montrigaud, à retenir ! Les chevaux ragaillardis par un bon foin ,nous repartons vers le relais de la forêt à Montmiral. Pâturages, vaches, du vert et du vert !!! Une clairière où les sangliers ont fait la fiesta dans la nuit, sera notre lieu de piquenique. Et ça recommence, sandwichs énormes et salades. On est presque blasés !!! Et ça repart , quelques cavaliers font un galop, et se perdent mais tout le monde se retrouve et nous arrivons chez Marie, où tous retrouvent vans et camions pour ranger leur matériel. Chevaux soignés, baignade pour la plus courageuse, Delphine et apéritif. La soirée se termine autour d'énormes plats de gratin avec comme toute cette semaine, fous rires à table ,et au dodo.

Christiane Mathe

Samedi 19 mai :

C'est notre dernier jour de balade, après le petit déjeuner ,nous partons léger, 3 heures pour nous rendre au resto où nous attendent Michèle Daubertais et Albert ! La troupe est joyeuse ,nos 2 guides se complètent, GPS et carte. On ne se perdra pas !!! Les chevaux parqués dans un pré, nous descendons au village, retrouvailles avec nos amis, apéritif sur la terrasse et à table. Nous partageons la salle avec de joyeux lurons qui fêtent un anniversaire et il y a de l'animation. Et arrive les lasagnes, des portions à faire peur, la patronne à du croire que l'on n'avait pas mangé de la semaine !!!! Certains caleront, puis arrivent les fraises et petit gâteau.....quand faut y aller ! Allez on va essayer de se remettre en selle pour le retour, l'étape est très courte, merci Joël!!! Sur le bord du chemin, On trouve du muguet, je saute de Scarla et ramasse un gros bouquet qui sera partagé aux filles c'est le muguet du bonheur!. On arrive chez Marie ,c'est fini, les chevaux ont été au top, ils profitent d'une dernière soirée au pré. Quelques courageux se baignent dans la piscine et c'est apéritif. Pour nous consoler, Marie, nôtre adorable hôte, nous a préparé des ravioles aux cèpes, et des plateaux de fromages à nourrir un régiment ,glaces maison, stop !!! Magnifique rando où tout était au top, gites ,paysages ambiance. Merci à Joël qui nous a fait découvrir une belle région et où nous avons rencontré de belles personnes tout au long de cette semaine ! Merci à Gérard qui secondait Joël et on a beaucoup pensé à Alain, Marc et Mumu qui nous ont manqué ! On se dit à la prochaine !!

Christiane Mathé

DETAIL DES ETAPES : (*merci à Joël pour ces précisions*)

ABBAYE ST ANTOINE	22 KMS
MONTMIRAL ROYBON.....	28 KMS
ROYBON MARCOLLIN.....	26 KMS
MARCOLLIN ST CRISTOPHE..	24 KMS
ST CHRISTOPHE MONTRIGAUD...	27 KMS
MONTRIGAUD MONTMIRAL....	26 KMS
MONTMIRAL ST BONNET le resto	25 KMS
TOTAL.....	178 KMS
Moyenne/Jour	25,5 KMS

Un grand merci à Joël pour avoir organisé cette très belle rando dans la Drome où tous les cavaliers se sont bien régalés et où a régné une très bonne ambiance malgré la météo capricieuse les premiers jours.

Domaine de Lunard – Journée Perso de Marc et Muriel Vinai – Samedi 26 Mai 2018

Une quinzaine de cavaliers ont répondu à l'appel de Marc et Muriel ce 26 mai. Nous nous sommes retrouvés à 9h30 sur le chemin du pavillon des Creusets sous un ciel nuageux quelque peu menaçant. Nous avons suivi les petits chemins jusqu'à la belle cave de Lunard où nous avons dégusté différents vins et un délicieux repas typiquement provençal, sous les arbres à côté des chevaux, au son du chant des paons environnants. Puis nous sommes revenus par les berges ombreuses de la Touloubre en passant entre les gouttes d'un orage dont les grondements nous ont fait quelque peu accélérer le pas. Merci à Marc et Muriel de nous avoir fait partager cette belle journée et découvrir la cave de Lunard ainsi que ses sympathiques propriétaires.

Iris.

Bivouac à la ferme de Piebon – 2 et 3 Juin 2018

Samedi 2 Juin :

Certains ont commencé les festivités dès le vendredi soir, les autres sont arrivés le samedi matin à la ferme de Caroline.

Nous sommes 18 cavaliers à prendre le départ en longeant le canal de Manosque, puis de belles pistes dans les oliviers, et une belle grimpette ou certains chevaux ralentissent un peu le rythme, ce sont les premières chaleurs mais on est content d'avoir du beau temps après toute cette pluie !

Nous avons une magnifique vue pour la pause déjeuner, mais par peur de l'orage menaçant nous ne trainons pas. On prendra juste quelques gouttes de pluie moins d'un quart heure avant d'arriver mais on rentre sec !

Les chevaux sont bien installé dans un champs, il y a des poules un peu partout et même des cochons.

Quelques amis nous rejoignent pour le repas du soir, il est composé de spécialités arméniennes et très bon, nous le dégustons avant de rejoindre notre campement pour une bonne nuit de sommeil.

Elodie Laudun

Dimanche 3 juin :
Après une nuit passée en bivouac, accompagnée par le gazouillis de l'eau, le coassement des grenouilles, le chant des oiseaux nocturnes et le bruit des pas des chevaux dans leur enclos, nous sommes partis de bonne heure pour explorer les alentours. Des sous bois magnifiques fleurant bon la menthe sauvage et le thym, des points de vue magnifiques, un beau chemin appelant à un galop pour les volontaires nous amenèrent au village de Pierrerue pour le pique-nique du midi. Les chevaux purent s'abreuver à la fontaine datant du 19 ème siècle. La traversée du village a permis d'admirer de jolies maisons rénovées, rappelant le temps jadis.
Puis vint l'heure du retour et la fin de ce week-end end bien sympathique en agréable compagnie. Un grand merci à Caroline pour son accueil, sa gentillesse et tout le travail que ça a représenté pour elle. Pour nous, que du plaisir !

Pascale Gandiol

De la Palud à Blieux : Massif du Verdon - 16 et 17 juin 2018

Samedi 16 juin :

Nous sommes 9 à arriver le vendredi soir au gîte, après le trajet sur une route assez sinueuse! Nous sommes bien accueillis autour d'une bonne table, les chevaux sont en parcs et nous bien installés en mobil home afin d'être en forme pour attaquer ce beau week-end de randonnée.
Le lendemain, Marcel nous rejoint et nous prenons le départ vers 9h. Nous suivons le GR qui nous mène à Rougon, où, au loin nous apercevons des vautours. Nous attaquons la montée afin d'atteindre les hauts plateaux de pâturages où nous ferons la pause du midi, au bord d'une petite rivière et d'une cascade où les vautours viennent se baigner et laissent quelques plumes que nous ramassons. Nous attaquons en suite la descente sur Blieux, où une fois arrivée on fait une pause "chez Lucienne" afin de boire un coup et manger une glace. Arrivé au gîte, chacun trouve une place pour son cheval, après une bonne douche, petit moment de détente à l'apéro puis un bon repas servi par notre hôte, avant d'aller nous coucher la tête pleine de magnifiques paysages.

Elodie

Dimanche 17 juin :
C'est après une nuit excellente en petites chambrées que nous nous retrouvons autour d'un petit déjeuner fort sympathique. Notre hôte se met en quatre pour nous satisfaire et rien ne manque. Déjà l'heure de la préparation des chevaux a sonné et c'est autour de la pittoresque petite place de Blieux dotée d'une fort agréable fontaine que nous nous activons. L'humeur est légère, le temps s'annonce beau, nous allons nous régaler. Certains s'informent de notre parcours auprès de Marc EDDE qui, tout en restant évasif, annonce que ça va grimper…. Hey, on s'en doute un peu vu la descente de la veille mais quelques regards inquiets sont vite balayés et c'est au son de « l'aventure c'est l'aventure » que nous nous mettons en marche. Effectivement, une bonne grimpette nous attend ainsi qu'un spectaculaire passage dans les marnes qui laissera longtemps un souvenir ému à certain(es). Nous passons le portail de Blieux à 1646 mètres d'altitude, sous l'observatoire du Chiran, sans encombre, époustouflés par la beauté du paysage sauvage et le vol des vautours dans le soleil. Une fois sur l'autre versant, nous attaquons la descente et croisons de nombreux marcheurs venant du pays de Salon et d'Eyguières, très avenants malgré la côte. L'heure du pique-nique arrive et c'est presque par hasard que nous décidons de nous arrêter « pour boire un coup » dans un gîte du Hameau Des Chauvet, fort bien entretenu et qui accepte que nous prenions finalement notre repas sur leur terrasse très agréable et « zen ». Nous repartons ragaillardis malgré la chaleur pour une après-midi tranquille en pente douce où nous empruntons l'ancienne voie romaine qui nous conduit au village ruiné de Chateauneuf Les Moustiers que nous visitons à cheval et où certains cherchent encore le bar annoncé par notre guide (la bonne blague). Une arrivée à La Palud pas trop tard nous permet de nous dire au revoir et à la prochaine avec

le plus grand plaisir. De l'avis de tous, un excellent week-end sous le signe du dénivelé propre à la montagne mais en toute sécurité, dans la bonne humeur et le confort des deux accueils en gite. Merci à notre guide pour ce magnifique parcours très « westernien ».

Marie-Lo

Les Lavandes à Entrevennes – 23 et 24 Juin 2018

Le récit d'un parasite varois (dixit : Gérard, merci Nicolas)

Vendredi et Samedi 23 juin

Nous voici arrivés vendredi en début de soirée chez Christine et Nicolas, dans leur merveilleuse demeure, la Bastide de Castel. Petit coin de paradis pour tous, le charme d'une demeure provençale avec piscine au cœur d'un somptueux jardin. Et tout autour des hectares de prairie pour le plus grand plaisir de leurs chevaux, mais aussi des nôtres.

Chevaux installés, tentes montées (ou van garés), c'est l'heure de l'apéro ! Premier bilan varois : ils sont costauds les pastis du 13, mais l'accueil est chaleureux.

Le dîner est servi par Aude et Fanny sous un grand chêne près de la piscine. Apparemment les fourneaux de Christine ont chauffé. Elle a tout préparé, de la pâte à tarte salé en entrée, à la pâte à tarte sucré en dessert, en passant par un plat revenu de son voyage à Tahiti.

Un régal ! L'estomac bien rempli, les varois ne font pas long feu... c'est pas que, mais il va falloir se lever tôt si on veut être à l'heure pour le départ à 9h30 le lendemain. Après une première nuit plus ou moins mouvementée pour certains (matelas dégonflé, bruits nocturnes inconnus pour des citadins...), petit déjeuner 7h30/8h00, et là encore, les papilles sont ravies avec les confitures maison et le miel de Nicolas. Nous sommes rejoints par les derniers cavaliers. La journée peut commencer.

Départ de la Bastide du Castel, à 10h, nous sommes guidés à travers ce terrain provençal par Patrick et Michèle. Nous sommes environ 25 cavaliers !

On commence par monter sur les hauteurs d'Entrevennes, direction la plaine de La Croix et les champs de lavandes en passant par La Chapelle de Notre Dame. Premier stand photo !

Descente vers la ferme De La Feuille. Puis remonter par la campagne des grandes vignes pour arriver au gué de Fréchiniet. 13h environ, c'est la pause ! Nous arrivons dans un petit sous bois en dessous du village des Ajoncs (où nos chers équidés pourront se désaltérer à la fontaine). Christine et Nicolas nous attendent avec le précieux « apéro » bien frais et surtout nos pique-niques. Peut être 15h ? C'est le départ. Malheureusement nous repartons sans Gérard et son cher Portos, qui devra rentrer en van avec une vilaine boiterie ... mais pas de panique, Aude l'attend pour une petite séance d'ostéo !

On reprend la route avec la menace d'un ciel chargé et quelques gouttes qui commencent ... mettre l'imperméable ? Pas le mettre ? Le temps de le mettre et hop tout s'arrête !

Le petit groupe à l'arrière se fait distancer ... et se trompe de chemin. Il faut alors rattraper un peu le retard dans la côte de Pascal. Émile en a profité pour nous faire une démonstration riche en émotion. Se lançant dans un petit galop en crabe, son cheval met un postérieur dans le vide, et les voilà dévalant le ravin de Val Richard sur près de 9m... Mais pas de panique, plus de peur que de mal, Émile et son valeureux cheval nous avez caché leurs talents de cascadeurs ! Ouf ! Le bruit court qu'ils feront une formation « cascade et chute » pour les cavaliers et leurs montures intéressés !

A peine remis de nos émotions, nous traversons la plaine Le Bourriquet et de magnifiques champs de lavandes, petit bémol les abeilles n'apprécient pas notre passage près de leurs ruches!

Il parait que les piqûres d'abeilles sont bonnes pour la santé Catherine ...

La fin de cette belle journée ensoleillée et colorées se fait avec une agréable fraîcheur post averse et une vue sur le village de Puimichel. Petite descente vers la bergerie du Précore (avec un déferrage au passage) et enfin, arrivés à la Bastide de Castel.
Repos bien mérité pour nos montures, douches, carottes, et foin ! Pour les cavaliers, la piscine de nos hôtes nous attends avec le retour du soleil.
Après douche et piscine, tout le monde est bien détendu et l'apéro peut commencer ...
Ah non ... d'abord visite et dégustation de miel avec notre hôte apiculteur Nicolas. Dans sa miellerie nous trouvons du miel de lavande, miel de garrigue, miel de fleurs de printemps ... il y en a pour tous les goûts. Nous apprenons alors que le varois est un parasite (des ruches) ... ! Haha !
Et voilà, nous sommes baptisés ...
Après quelques bons « yaourts » servis à l'apéro, le repas est toujours aussi bon, les lasagnes de Christine ont eu un franc succès et le dessert d'Aude a remporté l'unanimité.
Il me semble bien que ce soir encore tout le monde se couchent tôt ... La journée fut belle et mouvementée. NB : Je tiens à remercier Patrick pour son petit topo récapitulatif des lieux dits de cette première journée de rando. Ma mémoire n'aurait su retrouver ceux-ci avec tant de précisions.
Merci à tous pour ce partage et votre bonne humeur.

Vicky et toute l'équipe des varois.

Dimanche 24 Juin
Le petit déjeuner est un vrai moment de bonheur à la bastide, dés le matin une longue tablée est installée sous un platane séculaire avec à l'honneur tartines au miel. Toutes les catégories y sont présentes: garrigue, montagne, lavande bien sur !! Après chacun va préparer sa monture, aujourd'hui ambiance zen, on profite du bonheur d'être là sans stress. Direction l'Asse où l'on pourra rafraichir nos chevaux. Nous passons à travers bois pour monter doucettement ; vue imprenable sur les montagnes environnantes : Dévoluy, Barcelonnette, Lure..... On respire, une impression de grandeur et d'espace face au panorama à 360 °. Puis c'est la redescente sur l'Asse qui cette année est plus intrépide. Après quelques hésitations : passe- passera pas , nos chevaux nous font comprendre que c'est sans danger qu'ils pourront traverser. Moment de fraicheur , toujours très agréable.
Sur l'autre rive les Schmitt ont dressé la table, l'apéro et c'est en toute convivialité que nous partagerons le repas. Un vrai moment de détente !! Le retour se fait par des chemins fort plaisants. Avec les pluies de ce printemps l'herbe n'a jamais été aussi verte, ce qui contraste avec le bleu des lavandes, le rose des champs immenses de sauge sclarée, le jaune des blés. Van Gogh d'émotion en aurait perdu son pinceau !! Nous croisons même un troupeau de vaches, mais où sommes nous ? Dans les Alpes de Hautes- Provence, région de diversité où la montagne flirte avec Dame Provence !!
Un grand merci à nos guides Michèle, Paul et Patrick pour avoir répondu présent cette année encore. Et à nos hôtes Christine et Nicolas pour leur accueil ,et à Aude pour ses talents de cuisinière.

Aline Anfossi-Connes

De Céreste à Rustrel « Le Colorado provençal » - 8 et 9 septembre 2018

Samedi 8 Septembre:
C'est la rentrée des randos !! Pour cela Marc (Edde), nous à organisé une magnifique rando dans le Colorado Provençal !. Nous sommes 9 cavaliers à arriver vendredi soir à La Florentine où nous attendent Olivier Malfait notre Hôte, Marc notre guide et Pétou notre intendant, de beaux parcs pour nos chevaux sont déjà prêts et c'est autour d'un apéro bien sympa que nous sommes heureux de nous retrouver et nous raconter nos chevauchées d'été et nos autres aventures ! Vient ensuite un bon barbecue où chacun fait cuire et partage ce qu'il a apporté, une belle soirée conviviale et amicale sous un ciel très étoilé qui nous promet demain une très belle journée.

Après un bon petit déjeuner , tout le monde se prépare afin d'être en selle à 9h, Marcel nous rejoint , nous partons de Céreste puis rejoignons les sentiers typiques du Lubéron, riche de forêts de chênes, de marronniers, de pierres aussi et de magnifiques vignes suspendues. Nous avons pique niqué à la sortie du petit village d' Auribeau puis avons fait plus tard une pose bien méritée dans le magnifique village de Saignon où les chevaux ont pleinement profité de la superbe fontaine du village et les cavaliers du bar ! Que du bonheur. Nous avons ensuite repris notre route parmi les petits sentiers du Lubéron qui embaumaient le thym et la sarriette pour arriver au camping de Rustrel. Une fois nos chevaux bien installés, nous avons pris possession de nos confortables mobil-home, et après une bonne douche réparatrice nous nous sommes installés au restaurant du camping, très chaleureusement accueillis par le patron qui nous avait préparé un super repas !
Quelle belle journée de reprise !!!

Muriel

Dimanche 9 Septembre:
Ce dimanche matin, il fait frais mais le ciel, dégagé, nous promet une belle journée ensoleillée. Après un copieux petit déjeuner pris ensemble au camping de Rustrel, le matériel et les sacs sont rangés dans le van de Marc, l'assistance étant assurée par notre ami Pétou, et hop, en selle pour une nouvelle épopée ! Nous longeons un petit cours d'eau au cœur d'une forêt de chênes verts laissant entrevoir les premières roches ocres du Colorado Provençal. Soudain, le paysage s'ouvre et c'est un décor de Western grandiose qui s'offre à nous dans la lumière du matin. Les cowboys retrouvent leurs jeux d'enfants, et c'est cris, galops, pirouettes, grimpettes qui animent le site encore engourdi sous les yeux ébahis de quelques promeneurs. La récrée est finie et nous repartons à l'assaut de la montagne, sur une belle piste. Arrêt au site des dinosaures pour atteindre Viens en fin de matinée. Village pittoresque, vieilles pierres, vaste place, fontaine et ombre des platanes mais surtout la terrasse du bar aux bonnes glaces qui font de Viens une pause idéale pour cavaliers et leurs montures. Nous repartons en traversant Viens et ses ruelles étroites par un sentier escarpé longeant une falaise, sous des branches basses : décor magnifique, un peu dangereux mais Marc garde le sourire. La garrigue et la chaleur, les sentiers caillouteux nous conduisent en fond de vallée, pour atteindre un cours d'eau bienvenu pour les chevaux. Le sentier est éboulé, demi tour, chacun s'y met pour trouver un passage et l'on s'en sort plutôt bien après avoir traversé un parc à moutons et retrouvé la piste. Nous rentrons sur Céreste par l'ancienne voie ferrée bien entretenue, son long tunnel obscur, des arbres immenses, de belles villas nichées dans la verdure et arrivons chez Olivier pour partager, ensemble, le pot de l'amitié. Un grand merci à Marc Edde pour ce super weekend, son sourire, ses « chemins de travers » typiques et son esprit d'aventurier.

Michèle Daubertais

Les activités des 3 prochains mois

Conditions de participation aux Randonnées de « 13 A CHEVAL »

L'association décline toute responsabilité quant aux incidents ou accidents qui pourraient survenir au cours de ses sorties, chaque cavalier restant entièrement responsable de ses faits et gestes ainsi que de ceux de sa monture. Il s'interdit tout recours de quelque nature que ce soit contre l'association et/ou ses dirigeants.
L'inscription à ces sorties sous-entend l'acceptation pleine et entière de cette responsabilité individuelle. Il devra être titulaire d'une licence F.F.E et de l'option responsabilité Civile Propriétaire d'Équidé (R.C.P.E) au nom du cheval qui participera à la randonnée.
Les mineurs doivent être accompagnés d'un parent ou d'un adulte ayant une décharge des 2 parents. Cette condition est impérative et le départ sera refusé à tout mineur non accompagné.
Si vous amenez une personne non membre de l'association à cette sortie, vous devez vous assurer qu'elle remplit les conditions citées plus haut. Vous en êtes pleinement responsable.
Les non-membres de l'association souhaitant participer à ses activités devront s'acquitter d'une cotisation à la journée de 5€ par personne et par jour. La photocopie de la licence leur sera réclamée à l'inscription. (Décision du C.A du 21 juin 2003)

Seuls les chèques font foi pour l'inscription et toute annulation sans motif sérieux et important moins de 4 jours avant le début de la randonnée donnera lieu à la mise en encaissement du chèque de réservation (décision du CA du 15 juin 2005)

La somme demandée est une participation aux frais et non la rémunération d'une quelconque prestation commerciale.

Le cavalier devra avoir une bonne condition physique, être autonome avec un minimum et de connaissances équestres (à l'aise aux trois allures). Pour décharger la responsabilité de l'association une attestation sur l'honneur peut être demandée aux nouveaux membres.
Le cheval devra avoir ses vaccins à jour et une ferrure récente.
Les chiens sont interdits dans les randonnées et dans les gîtes (Décision du CA du 16/11/2010 approuvée en AG du 19/11/2010)
Le port du casque est vivement conseillé.

**XXXX

BULLETIN D'ADHESION 2018/2019

	MONTANT	TOTAL
Adhésion 13 à Cheval		
ADULTE	36,00 €	
CONJOINT et JUNIOR - (1)	21,00 €	
FFE		
LICENCE FFE adulte (si adhésion "13 à cheval")	36,00 €	
Licence junior (Si adhésion "13 à cheval") (1)	25,00 €	
RCPE 1er cheval	32,00 €	
RCPE cheval supplémentaire	22,00 €	
Licence FFE adulte sans adhésion « 13 à Cheval »	40,00 €	
Licence FFE junior sans adhésion "13 à Cheval"(1)	29,00 €	
EQUILIBERTE (3)		
Adhésion et assurance EquiLiberté adulte	30,00 €	
Adhésion et assurance EquiLiberté junior (1)	21,00 €	
RCPE 1er cheval (2)	25,00 €	
RCPE cheval supplémentaire (2)	18,00 €	
TOTAL		

(1) Junior: né en 2001 et après.
(2) RCPE: Responsabilité Civile Propriétaire d'Equidé
(3)Important : Pour l'adhésion à Equiliberté, remplir le bulletin sur : http://equiliberte.org/
Pas d'assurance RCPE Cheval sans assurance cavalier individuelle.
Pour les licences "compétition FFE" nous consulter.
En cas de doute sur le montant de votre chèque n'hésitez pas à consulter Marie-Thé. (06.13.08.73.86)
A remplir (1 bulletin par personne) et à retourner avec votre chèque à l'ordre de "13 à Cheval" à l'adresse suivante:

Madame Marie-Thé ARMILANO
697 Chemin du Valla de Rigon - La Bastide Blanc
13720 LA BOUILLADISSE

==========

NOM.....**Prénom**.....

ADRESSE.....

Port..../...../...../...../..../..../ **E.mail** **Ma date de naissance** / / /

N° de ma licence précédente.....

Nom de mon cheval.....**N° SIRE**.....

Signature

Les chemins perso de…. Sandrine "Poupette"

Balade entre St Zacharie et Auriol
Dimanche 16 Septembre 2018

Coordonnateur : Sandrine FILLOL 07 81 30 59 20

DESCRIPTIF

De jolies pistes autour de la Lare où l'on verra de magnifiques points de vue sur la Sainte Baume et le Regagnas.

PROGRAMME

En selle à 9h30 précise.
Nous ferons le tour de la Lare pour aller pique-niquer aux Encanaux. Le retour se fera par de beaux chemins où ceux qui le souhaiteront pourront galoper.
Possibilité aux non cavaliers de venir rejoindre le pique nique du midi aux Encanaux vers 12h, là où il y a les tables du parcours sportif.

INSCRIPTION ET PARTICIPATION

0€ !... C'est gratuit !!!

Mais un coup de fil à Sandrine, est indispensable. (Pensez à vous identifier en cas de SMS !!!)

Comment y aller ?

- **Si vous arrivez d'Auriol : A l'entrée de St Zacharie, prendre à droite le chemin de Garnier qui est juste derrière le panneau de St Zacharie.**
- **Si vous arrivez de Nans les Pins : Traversez St Zacharie, à la sortie du village prendre le chemin de Garnier juste avant le Château de Mont Vert.**

Ce sera fléché dès la D560.

CONDITIONS DE PARTICIPATION HABITUELLES

Gite équestre des Eysserennes (Savournon 05)

de Gérard SCHINTU

22 et 23 Septembre 2018

Coordonnateur : **Gérard SCHINTU 06.60.22.74.69**

Descriptif

2 jours en étoile à partir du gite des Eysserennes à Savournon

Programme

Samedi 22 : Départ 9 h en direction du lac de Pessier pour une belle journée dans les bois et sentiers

Dimanche 23 : Départ 9 h pour faire une boucle sur la montagne de Saint Genis puis retour au gite
Possible changement suivant le temps.

Inscription et participation

110 €

Chèque à l'ordre du "**13 à Cheval**" à envoyer avant le samedi 15 septembre 2018 à :

Marie Thé ARMILANO 697 Chemin Valla de Rigon La Bastide Blanc
13720 LA BOUILLADISSE

Bien préciser « Les Eysserennes » au dos du chèque

Sont compris : Les 2 nuitées au gite avec repas du soir + apéro + vin + café. Petit déjeuner.
Chevaux en paddock avec foin et orge.

Non compris : Les pique niques des midis. Seaux, fil et piquets pour couper les parcs.
Pensez à vos duvets.
Possibilité de Box 5 € par jour à payer sur place directement.

Comment y aller ?

Autoroute des Alpes sortie Sisteron Nord. Au rond-point prendre à gauche direction Laragne D 4075
Passez Laragne, Eyguians, Montrond, puis environ 3 km à droite prendre la D 21 direction Savournon. Avant Savournon prendre à gauche : Rougière Les Eysserennes. 05700 Savournon

Marion PRINSON 04.92.50.20.44 06.60.72.25.13

CONDITIONS DE PARTICIPATION HABITUELLES

Autour du Golfe de Saint Tropez (83)

de Lilian DOMBRY

6 & 7 Octobre 2018

Coordonnateur : **Lilian DOMBRY 06.14.60.04.66**

Descriptif

Deux jours au bord des Maures avec nuits en mobil-home dans un camping 4 étoiles et deux journées de rando en étoile avec différents points de vue sur le golfe de Saint-Tropez qui accueillera à cette période là ses fameuses voiles et leurs régates.

Programme

Samedi 6 : Le samedi matin départ à 9 heure pour monter à la chapelle de Miremer pour le pique-nique de midi et retour par une boucle.

Dimanche 7 : Le dimanche matin départ à 9 heure pour se rendre sur les hauteurs de Cavalaire, pique-nique et retour par la vallée de la Môle.
16 heure : dislocation.

Inscription et participation

Si vous arrivez le vendredi soir : 134 €
Si vous arrivez le samedi matin : 67 €

Chèque à l'ordre du "**13 à Cheval**" à envoyer avant le samedi 29 septembre 2018 à :

Marie Thé ARMILANO 697 Chemin Valla de Rigon La Bastide Blanc
13720 LA BOUILLADISSE

Bien préciser "St Tropez" au dos du chèque

Sont compris : Le couchage en mobil home, les repas du soir, les petits déjeuners.
L'hébergement du cheval.

Non compris : Le pique nique des deux midis, le foin et le granulé.

Comment y aller ?

Sortie autoroute au Luc – La Garde-Freinet – Grimaud – Cogolin
A l'entrée de Cogolin, au rond point de Saint-Maur première sortie
Traverser toute la zone artisanale et ses deux ronds-points (donc deuxième sortie aux deux ronds-points) puis sur la gauche camping de l'Argentière, Av St Maur 93 RD 48
83310 Cogolin. site : www.camping-argentiere.com

CONDITIONS DE PARTICIPATION HABITUELLES

Journée Perso autour de Puyricard
de Patricia et Gérard CAPORGNO
Dimanche 14 octobre 2018

Coordonnateur : Gérard CAPORGNO 06.80.17.39.28.

DESCRIPTIF

Nos amis nous proposent une petite balade dans les collines de Trévaresse, pour aller manger la pizza chez eux.

PROGRAMME

Départ à 9h30 pour une petite balade, par de beaux sentiers. Arrivée vers 12 h pour manger la pizza à Puyricard chez Patricia et Gérard. Retour aux véhicules pas trop tard..... en fonction de la durée du repas. ATTENTION LIMITE A 20 CAVALIERS et PRIORITE AUX CAVALIERS.

INSCRIPTION ET PARTICIPATION

0€ !... C'est gratuit !!!

Mais un coup de fil est indispensable, avant le jeudi 11 octobre afin de lui permettre de planifier sa rando. Pensez à vous identifier si vous laissez un message !!!

Comment y aller ?

Au Puy Ste Réparade suivre la Cride puis en face le lavoir prendre la route vers la Quille ancien village du Puy .
La Cride 13610 Le Puy Sainte Réparade.
https://goo.gl/maps/JcJ5ZJLz9kK2

CONDITIONS DE PARTICIPATION HABITUELLES

de

PROGRAMME D'ACTIVITÉ
2ème Semestre 2018

MOIS	DATE	LIEU	Coordonnateur
JUILLET 2018	30/1er	Fête du Cheval à Jouques	Marc EDDE
	7/8		
	14/15		
	21/22		
	28/29		
AOUT	4/5		
	11/12		
	18/19		
	25/26		
SEPTEMBRE	1/2		
	8/9	De Céreste à Rustrel "Le Colorado provençal" (04) (84)	Marc EDDE
	16	Journée Perso à St Zacharie.....	Sandrine (Poupette)
	22/23	Gite des Eysserennes à Savournon (05)	Gérard SCHINTU
	29/30		
OCTOBRE	6/7	Autour du Golfe de Saint Tropez (83)	Lilian DOMBRY
	14	Journée Perso "PIZZA" à Puyricard	Gérard CAPORGNO
	20/21		
	27/28		
NOVEMBRE	3/4	La Sarriette chez Marcellin Les Alpilles	Marc VINAI
	11	J.P Sainte Baume "restaurant La terrasse"(83)	Gérard SCHINTU
	17/18	Domaine de Lunard St Chamas	Marc et Muriel VINAI
	24	Repas Assemblée Générale SAMEDI 24 Novembre	
DECEMBRE	1/2	Jouques en étoile (13)	Marc EDDE
	8/9		
	16	Souvenir Roger DIDIER (chez Cobalto)	Alain ARMILANO
	23 29/30	J.P. Chapelle St Sixte Eygalières	Marc VINAI
JANVIER 2019	6	Gâteaux des Rois à St Chamas	Marc et Muriel VINAI
	12/13		
	19/20	*CHEVAL PASSION du 16 au 20 janvier 2019*	
	26/27		

Programme susceptible d'être modifié. Toujours se reporter aux mails mensuels, relances et au site internet : www.13acheval.fr
J.P. (Journée Perso)