**23 – 27 JUIN 2025**

**LE CCT dans la canicule**

**GREOUX -les-BAINS**

**Au départ** 50 inscrits pour braver la chaleur des Alpes de Haute-Provence.

Mais un de nos J.Paul, en convalescence et Marilou n’ont pu venir, ni Damien, dont une poulinière, trop mal en point, est décédée pendant notre séjour.

Avant même de commencer, nos pensées vont à ces 3 copains.

**Pour les 47 restants, c’est parti !**

Joyeux mélange de diversité : dans les attentes, dans les personnalités, dans les us, des uns et des autres, ou… dans les réactions diverses des corps à la chaleur.

Mais ce n’est pas quelques couacs qui troubleront la polyphonie d’ensemble !

Quelques-uns, quelques-unes, ont même anticipé le séjour, en arrivant le week-end précédent. Le gros de la troupe, lui s’est retrouvé ce lundi 23 juin, en fin de matinée, le président Georges, grand maître de la pédale tresservienne, ayant prévu un départ à 12H30, après le repas tiré du sac.

Sur la route, deux ont perdu une bonne heure à essayer de trouver une boutique Fulli pour refaire leur badge autoroute mystérieusement disparu, avant d’être informés que personne n’avait visiblement utilisé-le précieux sésame, et de retrouver l’objet, décollé par la chaleur, caché dans un coin insolite et quasi invisible de l’habitacle.

D’autres ont oublié des objets à la maison, dont des chaussures de vélo !, et une précieuse pochette est restée dans une boulangerie sisteronaise !

L’essentiel : comme prévu, regroupement à Château Laval, un bel espace d’accueil de Gréoux les Bains, beau parc, bel ensemble de piscines, . Un seul point d’ombre : l’absence d’ombre, justement sur les bungalows par ailleurs fort confortables, fournaise encore quand vacille la lumière du jour.

Départ donc prévu à 12H30 .

Cela, c’était les prévisions ! C’était sans compter sur la puissance du soleil, bloqué par un dôme de hautes pressions, comme le confirment tous nos météorologues attitrés et impuissants à changer quoi que ce soit dans la puissance des forces de la nature.

Et le soleil depuis quelques temps collé au ciel de France, diminue l’ardeur de la troupe, effarouchant même certains -les plus sages ?- qui resteront prudemment au repos.

Et voilà le gros de la troupe qui s’élance, enthousiaste, par grappes, à l’assaut du plateau de Valensole.

Bref l’aventure a bien et chaudement commencé !

Dans les 2 parcours, un grand et un plus court : canicule absolue, confrontation physique des corps et du soleil, transpiration, suée, transpiration, suée, et même faiblesses. Dur dur, pour les organismes!

**Mardi, mercredi, jeudi suivants :**

De très beaux parcours prévus par Georges, et J.Michel , pour satisfaire « forts » et «  moins forts »

Mais « oppenruner » ne prévoit jamais la météo ! Et quand le thermomètre grimpe impitoyablement, reste à chacun à s’adapter ! La santé parfois impose le repos.

On comprend alors les fluctuations du nombre de pédaleurs et la difficulté de résumer, jour par jour, heure par heure, quand les groupes se font, se partagent en sous-groupes qui se mêlent et se démêlent, se perdent et se retrouvent. Improvisent, même, ou s’abstiennent de rouler pour se préserver. Mais tout cela fonctionne fort bien. Tout cela fonctionne. L’essentiel que chacun soit content !

**Une constante météorologique** : la CANICULE et sa chaleur sans trêve

**Une constante paysagère** : le bonheur des yeux, l’enivrement des odeurs

Champs de lavande aspic, de lavandin ou de lavande fine (au-dessus de 800m), et tout près, de sauge sclarée, cette sauge qui pousse essentiellement en Provence, champs de blé.

Des couleurs extraordinaires, le mauve, plus ou moins intense, les couleurs vibrantes de la sauge, la blondeur dorée des champs de blé.

La lavande parfume l’air, délicatement, la sauge elle, est puissante, presqu’agressive, et les parfums emmêlent dans l’air vibrant, plus puissants encore quand s’élève la chaleur que nulle ombre n’atténue sur le plateau. Odeur délicate du tilleul, subtile, plus légère, aérienne.

Et pendant ces jours de feu, le mauve et le doré ont accompagné tous nos parcours.

Une petite clef de lecture de paysage : les grappes de touristes, agglutinés près ou dans les champs de lavande les plus beaux, appareils photos ou caméra en action, pose romantique ou plus figée indiquent des cultures désherbées chimiquement. La culture bio, elle, laisse les brins d’avoine, dorés comme les blés mêler leurs hautes tiges sensibles au moindre souffle, au mauve dominant.

**Autre constante** : les bungalows surchauffés jusque tard, invitation au retour des escapades à se retrouver autour de la piscine, puis pour certains et certaines autour du terrain de boules, ombragé. A noter que les terrains de tennis, ensoleillés, sont restés désespérément vides !

Un rendez-vous suivi dans le grand bassin : danse ou gym à 17H, puis longueurs de bassin ou causette, sauna ou, hammam, ou simplement piscine à remous et cascade dans le bassin intérieur.

Ainsi rafraichis, la soirée pouvait commencer avec un apéro sur la terrasse du bar, écoutant ou pas un gentil animateur poser ses questions pour les champions du lieu ou ses devinettes diverses, apéro offert aux gagnants.

**Dans ces 3 jours de rando, la variété des parcours** :

**Mardi 24** : **découverte du lac de Ste Croix**, lac de barrage sur le Verdon, magnifique langue bleue, en reflet de ciel.

Et au bout du parcours, l’arrivée au restaurant sur la terrasse surplombant le village en bordure de rive. par vagues successives. En attendant le repas, vagabondage, qui, en vélo sur la corniche ou jusqu’au bord de l’eau, qui à pied, en dégringolant par un petit raidillon jusqu’au marché du village et sa plage.

Et quel que fut la route choisie, les parcours furent superbes et….bien chauds au retour !

**Mercredi 25**, multiplicité des choix

Le plus grand nombre est parti en voiture jusqu’à Manosque, pour rejoindre Banon et son célèbre « Bleuet », la plus grande librairie de France en milieu rural. A Banon, les 1072 habitants pouvaient avoir accès à 1 million d’ouvrages stockés ! Site en ligne bien sûr, pour ouvrir tout grand la zone de chalandise !

Mais le clou du groupe fut le repas à « la Reine des Prés », une vielle bastide superbement rénovée et mise en valeur, dans la cour puissamment ombragée par de jolies tentures colorées. De quoi reprendre des forces avant un retour en surchauffe.

Un autre groupe allait découvrir ou redécouvrir le « Musée de la Préhistoire des gorges du Verdon » à Quinson, en empruntant à l’aller, la route du lac de barrage d’Esparon.

Le bâtiment, construit par Norman Foster (l’architecte aussi du viaduc de Millau et du dôme du Reichstag) abrite ce qui est considéré comme un des plus grands musées de la préhistoire d’Europe.

Après le troupeau préhistorique de l’entrée, c’est toute la galerie de la préhistoire que le petit groupe a parcouru, avant de revenir par une chouette route, à Gréoux centre.

**Pour les petits curieux de la toponymie** : l

Les Celtes appelaient leur bourgade Gresumlflin. Lin, c’est l’eau et gresumlf : la douleur. Une eau bienfaisante déjà reconnue pour soigner les corps endoloris.

Et au 1er siècle avant notre ère, les Romains, envahisseurs de l’époque, la rebaptisèrent Nymphis Griselium. Les Nymphes étant des déités de l’eau et de la nature, l’eau de Gresilium était donc sacrée et reconnue pour ses bienfaits. Cela l’est encore : Gréoux-les-Bains est appréciée par de nombreux curistes !

Quant à son château dit « des templiers » qui domine la cité, il fut bâti au XIIème, et c’est le 3ème plus grand château de Provence après le Palais des Papes à Avignon, et le Palais épiscopal de Salon. Les gens blottis à son pied furent de plus en plus nombreux, en témoignent les vagues restes de 3 enceintes successives.

Aucune certitude à ce jour d’une quelconque occupation templière, mais les Comtes de Provence cédèrent le château aux Hospitaliers de Jérusalem, cet ordre croisé qui récupéra des biens templiers après la dissolution de l’ordre.

La révolution rebattit les cartes en le vendant au plus offrant comme bien national.

Classé déjà en 1840 monument historique, il est maintenant en rénovation.

Un troisième groupe a choisi les champs de lavande de Riez et les petits bistrots de village pour se désaltérer.

**Jeudi 26 : le « Graal » du séjour nous annonce Georges.**

Le Graal, c’est les gorges du Verdon, notre grand canyon français de 25km de long, jusqu’à 700 m de profondeur et de200 à 1500 m de large.

Départ de Monestiers de Clermont

Les costauds feront un grand tour en se partageant en 2 sous-groupes. Chapeau à ces cinq dont une féminine !

Le gros de la troupe ira jusqu’à Lapalud et poursuivra par leTour, dit des crêtes.

Quatre partiront simplement de La Palud pour faire les crêtes.

Tous les parcours sont superbement impressionnants.

Bémol pour la Vertigineuse du groupe bien connue, qui eut bien du mal à la descente surplombant le vide, ne voyant jamais le long ruban d’eau vive, tout en bas !

Mais une bonne ange gardienne, veillait au plus près pour accompagner et encourager.

Et celles et ceux qui ont levé les yeux, ont eu cette formidable chance de voir tournoyer de grands vautours chauves. Ils nichent dans ces grandes falaises et leur vol est enchantement.

A part les costauds qui se sont restaurés à Ayguines, tous se retrouver à la sortie de la boucle des crêtes à La Pallud, pour se rafraichir avant de rentrer.

Deux parcours superbes qui nous rendent bien humbles face aux forces de la nature capables de créer des paysages aussi grandioses !

**Vendredi 27 : la chaleur installée ne faiblit pas, les Tresserviens non plus !**

Il reste 35 présents pour cette dernière matinée du séjour.

Au programme, la montagne de Lure au départ de Mallafougasse.

Avec ses 1825 mètres la Montagne est un des sommets emblématiques des Alpes du Sud, passage presqu’obligé du Tour de Provence.

« Un Revard » nous avait prévenu Georges, en précisant : d’abord 10 km de presque plat, puis 19km d’une belle grimpette à partir de St Etienne-les-Orgues.

Après un petit rififi à St Etienne, certains prenant un raccourci, quand d’autres les attendaient à l’autre bout du village, tout le monde s’est retrouvé dans la montée.

Et nous l’avons tous grimpé, la belle montagne de Lure.

Ce n’est qu’au final, après la station de ski que la pente s’adoucit (3%).

Après le panorama du sommet, regroupement à la Fougassaise, pour avaler verres d’eau fraiche sur verres d’eau fraiches et déguster entre autres, une cuisse de canard confit.

Et c’est sur le café final arrosé, malgré la température d’une succulente « sapinette » maison, transportée depuis Annecy ! que nous nous sommes séparés, après avoir dit un **TRES grand merci à GEORGES**, tous heureux de ce séjour, et tous rescapés de cette canicule ébouriffante.

M.Claire

**Les échauffés de l’aventure**:

autour de, **Georges et J.Michel** (en essayant de respecter l’ordre alphabétique de famille et les couples pour ne pas séparer les coeurs)

**Joel, Bruno et Sophie, Gilles, Jacques et Marcella, Daniel, Michèle et Stéphane, Francis et M.Claire, Francis, François-Xavier et Cathy, Pierrette, Josiane, Frederic, Denis et Agnès, Arlette et J.Paul, Christiane et Jacques, Bernard et Catherine, Véronique, Henri et Solange, Hervé, Véronique, Michel, Noël-Natale, Francis et Françoise, Thierry, Daniel et Bernadette, Claude et Claudette, Didier et Anne Marie, Mario et Francine, et Alain.**