



## Séjour Diois

### Mercredi 26 juin Le tour du Sarrier 1591m

Marie-Andrée et Geneviève nous attendent au col de Grimone 1318m, lieu de notre rendez-vous et départ de la première balade qui est fixé à 9h00.



Le 1er groupe est composé de 10 randonneurs avec pilote et serre-file André et Josiane.

Le second groupe avec Marie-André et Gérard comme pilote et serre-file attend 2 retardataires.



9h10 Nous nous lançons donc les premiers sur le GR 93 dans la descente en direction des Chaumets 1126m sous un soleil qui commence à se faire sentir mais supportable, hameau qui est à l'intersection de 2 sentiers,

- l'un à D pour le col Navité 1395m et
- celui de G que nous suivons pour rejoindre Les Fauries 1050m.

Le ruisseau des Chaumets et un léger sous-bois le long de la piste nous permettent d'y arriver avec une impression de fraîcheur. Nous passons ce village et un petit arrêt pour se désaltérer avant d'arriver à celui des Villageois 1070m avec passage en forêt fort agréable. Le second groupe nous dépasse alors sans Yves et Gérard R. qui sont restés au col pour attendre les derniers participants.



Aux environs du hameau du Grand Logis (situé sur la D1075 mais que l'on distingue) sur environ 400m un amas de branches d'épicéas tapissent le chemin le rendant impraticable et assez compliqué à passer. Il est tout de même regrettable que cela ne soit pas encadré par les autorités. Au point 1082m, le second groupe revient sur ses pas donnant l'occasion à Marie-Andrée de faire un fléchage au sol à l'aide de petits rondins de bois pour les suivants qui, soit dit en passant, ne l'ont pas vu....

La chaleur se faisant pesante nous attaquons la côte menant à Toussière où quelques ruines subsistent. A ce moment, les difficultés commencent et le groupe commence à s'étendre et sommes doublés pas les 4, enfin le groupe des 22 est au complet.

Dans le passage des branchages, Maryse s'est déhanchée (confirmé par l'ostéopathe) et a des difficultés à marcher. A cet instant la formation du groupe est modifiée, Josiane passant pilote et Marie-Noëlle serre-file et je reste en compagnie de Maryse qui avec la fatigue commence à perdre sa voix, signe d'un sérieux coup de pompe.

Nous sommes attendus au coude de la piste 1150m surplombant les gorges de Toussière.



En continuant nous passons au hameau de Toussierette 1240m puis le torrent de l'Étroit, restons sur le chemin des Templiers et laissons sur notre G 1244m le sentier menant aux ruines des Templiers et aux gorges de Toussière.



Cette dernière grimpe au col Navité est le coup de grâce pour Maryse qui s'arrête. Décision est prise de rester à l'ombre d'un buisson, de faire demi-tour tout en s'assurant de ne pas mettre en difficulté le reste du groupe et Marie-Noëlle rattrapée, est informée de cet important changement.

Après un repos et un repas mérité, Maryse récupérant un peu de voix, nous descendons sur la Meyrie où un taximan très sympa nous permet de regagner le col de Grimone.

Les 8 randonneurs se restaurent entre les cols Navité et de Lus.

André

Nous attaquons le dernier raidillon pour arriver au col sous une chaleur étouffante. Nous retrouvons l'autre groupe qui a déjà bien entamé le casse-croute à l'ombre de grands arbres.

Nous reprenons le chemin des Templiers, ombragé, en direction du col de Grimone. Le 1er groupe part en tête et nous largue assez vite. A cause de la chaleur ils feront le petit tour du Sarrier comme nous. Nous avançons sans nous presser, admirant les fleurs et le paysage à notre droite : la Jarjatte , le grand Ferrand et autres sommets dans une brume de chaleur.



Nous nous arrêtons à une fourche : col de Lus 1497m. Nous voyons le groupe 1 revenir sur ses pas, hésitant sur le bon trajet. Nous essayons alors le sentier qui part à gauche, mais nous sommes trop haut par rapport aux courbes de niveau, retour sur nos pas, nous prenons tous le chemin de droite. En fait la carte IGN n'est peut-être pas à jour ou bien le sentier a été modifié. Nous retombons sur la bonne courbe de niveau et filons vers Combefère pour arriver au Col de Grimone. Nous avons parcouru ~ 14,5 km et 570m de dénivelé.

Marie-Andrée nous propose de passer par Miscon , son village. Nous empruntons la route des gorges des Gâts, dans la haute vallée du Bez avec vue sur d'impressionnantes falaises de calcaire

Nous arrivons à Beaurières où se situe le VVF Chanteduc. Après avoir pris possession de nos chalets, certains vont piquer une tête dans la piscine, tandis que d'autres se retrouvent au bar C'est un endroit agréable. Le jeune couple, qui a repris le centre cette année, est très sympathique. Nous avons passé une excellente journée malgré les grosses chaleurs

Marie-Noëlle

## Mini-séjour dans le Diois - CR 2ème jour (27 juin)

Après un copieux petit-déjeuner servi à 7 heures par nos charmants hôtes et au cours duquel nous nous sommes régalés de confitures maison (poires, prunes, kakis), nous nous mettons en route vers Valdrôme.

En raison de travaux forestiers sur l'itinéraire initialement prévu (Pré Pourri), nous rejoignons la station de Valdrôme (qui ne fonctionne qu'en été à cause du manque de neige en hiver).

André et Maryse sont hélas obligés de nous quitter à cause des problèmes de dos de Maryse. Nous remercions André pour son implication dans l'organisation du séjour.



Avant le départ, en prévision de la forte chaleur, tout le monde s'enduit copieusement de produit solaire. A cette occasion, Marie-Andrée sort un petit pot de crème miracle, fabriquée par son mari Patrick, et dont vous trouverez la recette en fin de compte-rendu.

Nous voilà enfin partis (à 9h15) , Marie-Andrée pilote et Michel.P serre-file, en direction des crêtes de Valdrôme (que nous ne ferons pas à cause de la chaleur) par un sentier bien ombragé. A 10 heures, nous perdons encore 2 éléments du groupe, Jean-Bernard et Régine, qui doivent se rendre à Toulon.



Nous poursuivons notre chemin et débouchons, après la forêt, sur un superbe paysage d'alpage. Nous rencontrons un berger avec qui nous avons une petite discussion sur les troupeaux et les patous. Yves B. reste discuter avec lui, lorsqu'il nous rejoint il nous dit que ce berger a travaillé avec lui il y a 25 ans , il ne l'avait pas reconnu c'est grâce à son polo Véolia qu'il lui a demandé s'il était employé dans cette entreprise !



Nous gagnons le Pas la Lauze (1553m), qui nous offre une vue panoramique sur les montagnes environnantes : le Grand Ferrand, l'Obiou, la montagne de Bure, le Glandasse....



Pas de Lauze



derrière nous la Pyramide



De nombreuses fleurs font la joie des botanistes (et aussi des non-initiés) : sedums, lin, œillets (de Grenoble ou de la Drôme, les spécialistes / chauvins décideront), lys de Saint-Bruno, etc...

Nous découvrons également une plante inconnue et unique : la Dame de 11H45, qui nous incite fortement à nous arrêter pour déjeuner.



Nous n'avons pas vu d'animaux sauvages, malgré un terrier de marmotte et un fossile trouvé par Jacqueline. En revanche, nous avons eu la visite de tiques qui s'en sont prises à Nicole.R. Heureusement, Liliane avait un super instrument, le tick remover, qui est venu à bout de ce minuscule insecte bien embêtant.

Nous abordons ensuite la redescente vers la station de Valdrôme. A l'arrivée, certains décident de repasser par le centre de Chanteduc pour un dernier plongeon dans la piscine tandis que les autres se retrouvent au bar pour un dernier verre avant le retour vers la canicule grenobloise.

Avant de nous séparer, nous remercions Marie-Andrée pour l'organisation (conjointe avec André) de ce super séjour, où la chaleur atmosphérique, mais surtout humaine étaient au rendez-vous, et qui nous a permis de découvrir (ou de mieux connaître) cette belle région du Diois.

*Geneviève*

Recette de la crème solaire de Patrick :

30g d'huile d'olive

30g d'huile de coco

40g de beurre de karité

30g d'oxyde de zinc (non micronisé) acheté en pharmacie

5g de cire d'abeilles

10 gouttes d'huile essentielle de lavande

