



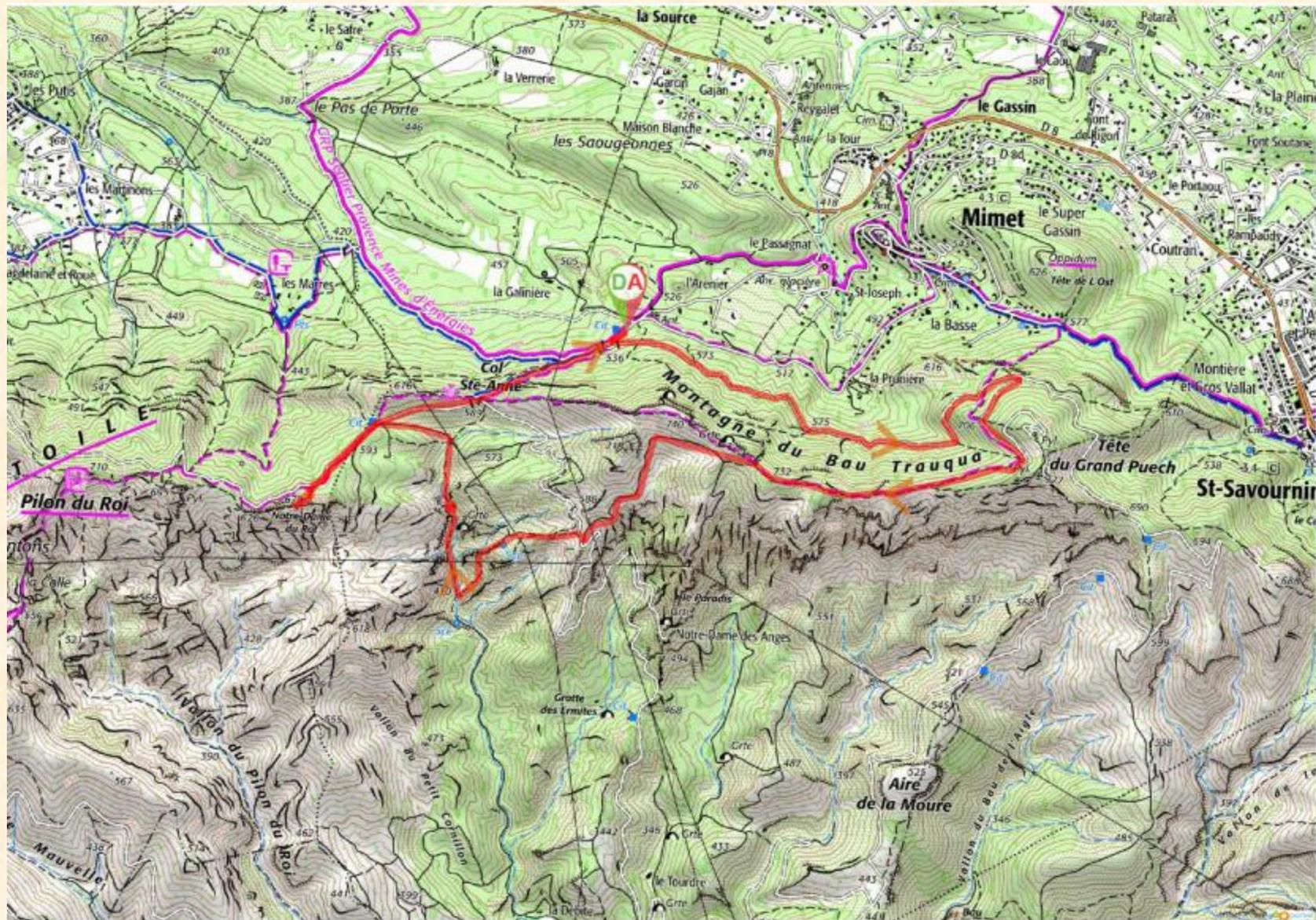
RANDO PROVENCE

A la découverte des sentiers du jeudi

Randonnée du 2 Mars 2023

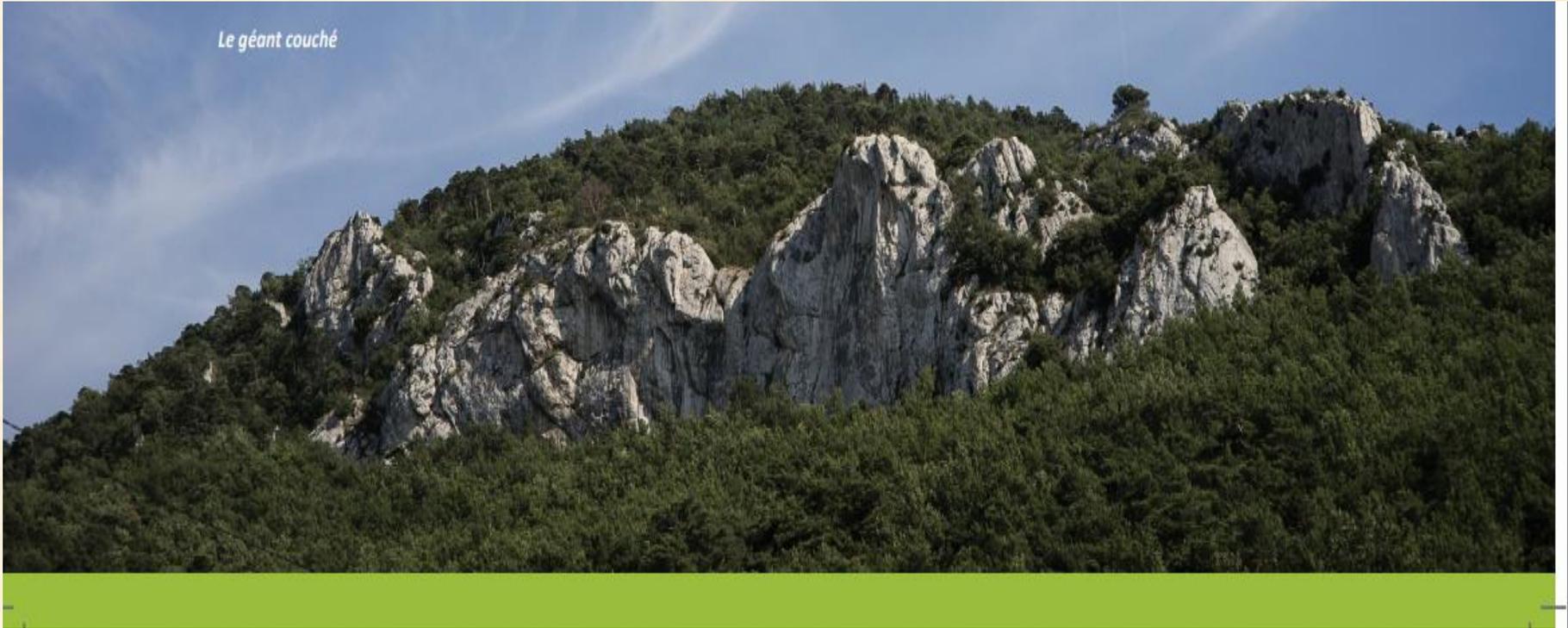
La Montagne du Baou Traouca (Falaise trouée)
Et Notre Dame du Rot

Au cœur du Massif de l'Etoile, venez découvrir une rando en pleine nature qui surplombe les falaises du Bau Traouca. Situé à 30 minutes de Marseille, d'Aubagne et d'Aix en Provence, la balade prend son départ au parking sur la fin de la route de Notre-Dame des Anges situé sur le village de Mimet, le plus haut village des Bouches du Rhône (779m).



Légende du village Mimet:

Le géant couché



Mimas est un géant qui a pris la forme d'une colline.

Le nom du village de Mimet vient de cette légende.

Mimas a parcouru le monde puis s'est allongé sur une colline.

Cette colline aurait pris sa forme et on aurait alors appelé le village le plus proche :

Mimet.

Les personnes présentes à la Randonnée

- Antoine DUMAS
- Jocelyne RODRIGUEZ
- Carole MANGIN
- Michèle MARTINEZ
- Patricia BOUCHARD
- Vincent CARUSO
- Jocelyne BARRA

Les photos de la journée....

Aller on suit nos guides



Les photos de la journée

Mimet City



Les photos de la journée.....



Le café du matin c'est sacré!!!Merci
Jocelyne et Vincent



La Vigie



Les photos de la journée....

Il manque le
photographe !!!!



Les photos de la journée.....



Les photos de la Journée....



On a retrouvé le photographe!!!!



Les photos de la journée.....



Pomme qui roule n'amasse pas mousse, merci Jocelyne

Les photos de la journée.....



Certains le nomme : le banc des suicidés!!!
Je préfère le voir comme un lieu de calme absolu où il fait bon méditer 13

Les photos de la journée.....



Les photos de la journée.....

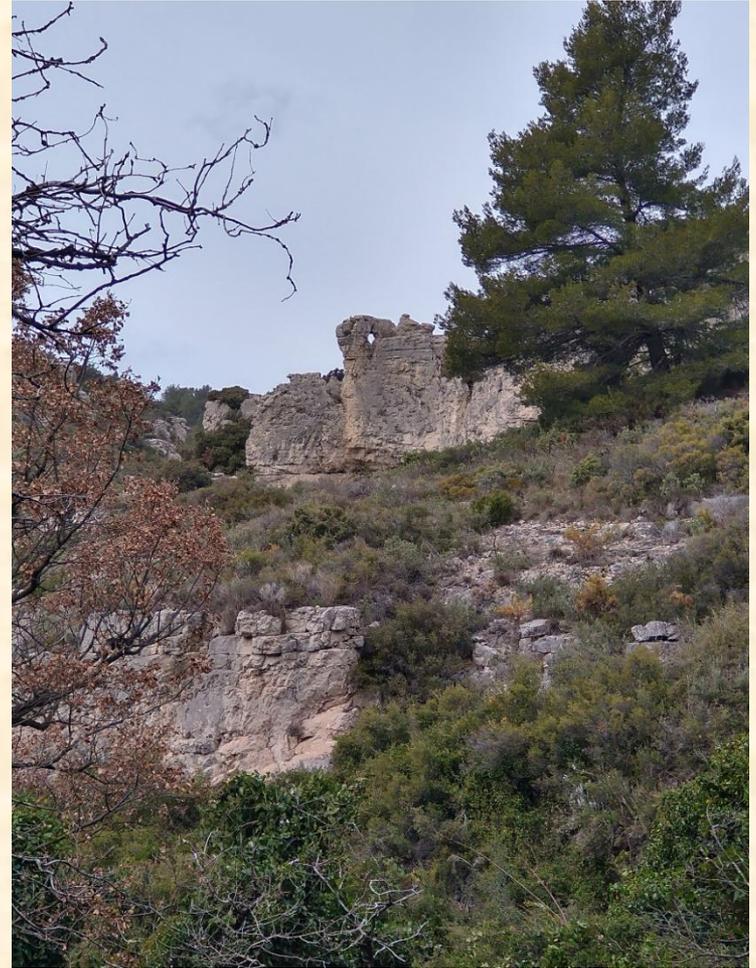
Une grotte non répertoriée!!!!



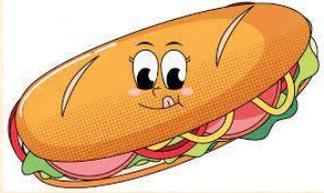
Nous l'avons baptisée « *la grotte des Cro..Malins* »

Les photos de la journée....

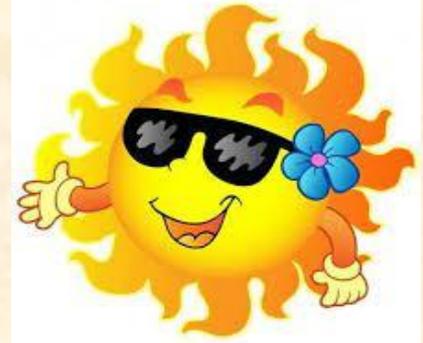
Et voici notre trou du vent pourquoi ne pas le nommer « *le trou « Cro.. Cœur »* ?



Les photos de la journée.....



Le timing est respecté 12h50: la salle à manger
et cerise sur le gâteau au soleil



Les photos de la journée....

On descend



On monte, enfin on grimpe!!!!



Les photos de la journée.....



Les photos de la journée

La Sainte Victoire



Les photos de la journée



Les photos de la journée....

Les chenilles processionnaires



Chapitre Culture.....

Le Grand Est est impacté par certaines chenilles urticantes, notamment la processionnaire du chêne et celle du pin, espèces classées comme nuisibles à la santé humaine depuis avril 2022. Elles représentent un enjeu sanitaire majeur.

Chenilles processionnaires : les risques pour votre santé

Parmi les chenilles urticantes, les chenilles processionnaires sont connues pour leur mode de vie grégaire et leur déplacement en file indienne.

Il s'agit d'une espèce de lépidoptères. A l'âge adulte elle se transforme donc en papillon.

Sa larve prend la forme d'une chenille pouvant mesurer jusqu'à 40 millimètres de long, le corps parsemé de taches rouges et le ventre jaune.

La chenille processionnaire est recouverte de soies urticantes et allergisantes pour l'Homme et l'animal.

Outre des dégâts sur les végétaux, elle peut entraîner des troubles de la santé tels que démangeaisons, conjonctivites, maux de gorge, etc. La vigilance est donc de mise, en évitant tout contact avec ces chenilles, leur nid et les zones potentiellement infestées.

Chapitre culture....

Notre dame du Rot

Les relevés topographiques et photos du site de N.-D. du Rot, s'ils répondent à certaines questions, en posent d'autres encore plus nombreuses.

Sur le plan, le relevé des murs visibles ne permet pas de reconstituer la forme exacte de l'église. Des fouilles seraient nécessaires pour dégager les assises enfouies et faire un dessin correct de l'ancienne église.

Le relevé des parties abruptes permet de limiter le site, dont l'accès se trouvait côté ouest. Mais au nord-est, des fouilles seraient à mener pour essayer de retrouver les assises d'une muraille bloquant l'accès entre les abrupts.

La photo à droite, montre qu'il n'était pas nécessaire de bâtir une haute muraille de défense, l'à-pic de 20 m suffisant largement à cet effet. La haute muraille, ne peut donc être que le mur nord de l'église.

Pourquoi l'avoir bâtie si près du bord de falaise, ce qui compliquait le travail des bâtisseurs ?

Où pouvait se trouver l'entrée de l'église ? Pourquoi la citerne se trouvait-elle à cet endroit ? A quoi correspondait le petit mur E-O partant de la citerne ?

De même, la datation de bouts de tuiles ou de briques serait très utile pour déterminer la date de construction.

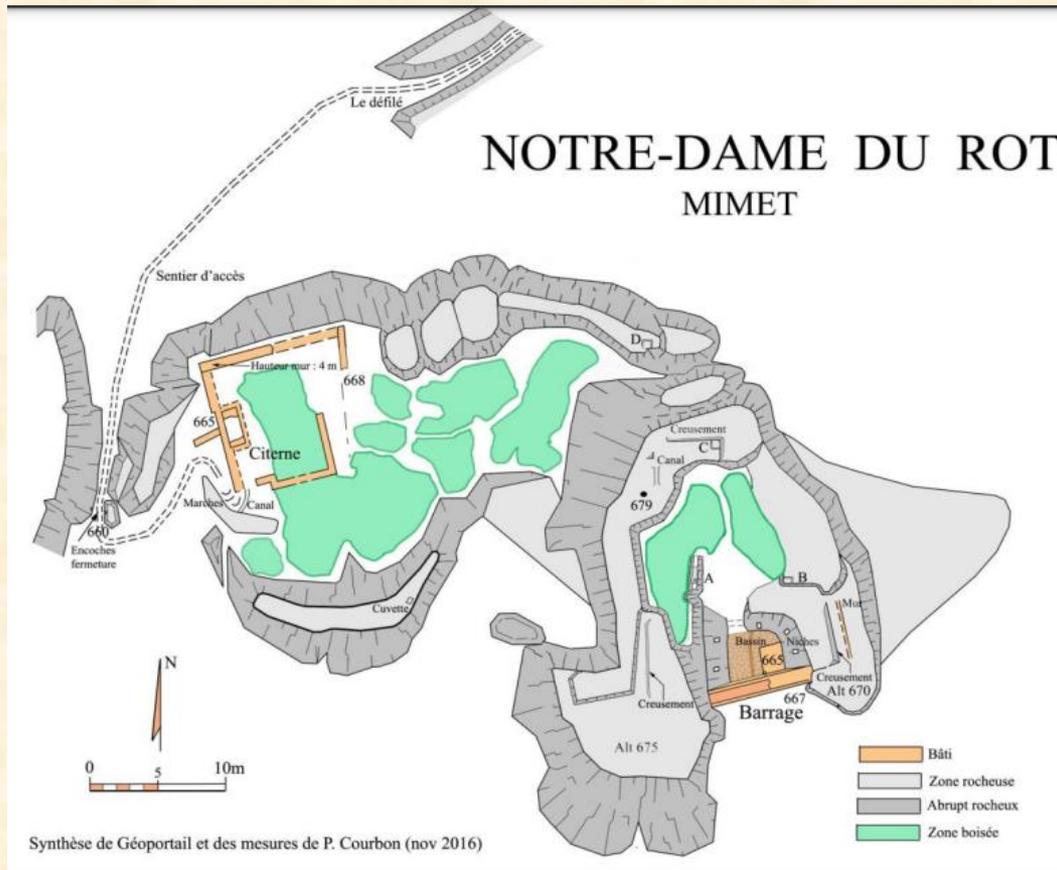


1



Autres vues qui permettent de mieux appréhender le site de Notre-Dame, situé presque au sommet de la crête.

Chapitre culture.....



Le site énigmatique de Notre-Dame du Rot.

Cette curieuse église est allée se bâtir sur l'un des sommets de la chaîne de l'Étoile au dessus de Mimet. Située à près de 700 m d'altitude, loin de toute habitation, elle ne manque pas de susciter de nombreuses questions et elle mériterait une étude par les archéologues. Non loin de la chapelle, un vaste bassin ajoute à toutes les questions que l'on peut se poser.

Auteur(s) : Paul Courbon

La recette du jour.....



Pain d'épice by Patricia

Pour un moule à cake de 23 cm de longueur (doublez les doses pour un moule de 30 cm)
100 gr de miel, 140 gr de farine complète, ½ sachet de levure chimique, 10 cl de lait, 1 œuf, 40 gr de beurre (+ 1 noix pour le moule), 65 gr de sucre vergeoise, 1 cuillère à café rase de 4 épices.

Dans une petite casserole, faites tiédir le lait à feu doux.

Hors du feu, incorporer le miel, le sucre vergeoise et le beurre en remuant bien à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à dissolution complète.

Préchauffez le four à 180° (th 6).

Versez la farine, la levure et les 4 épices en fontaine dans un saladier. Cassez l'œuf au milieu et versez le lait.

Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène

Versez ce mélange dans un moule à cake beurré et enfournez pour 25 mn.

Baissez la température du four à 150° (th 5) et prolongez encore la cuisson 15 mn.

Démoulez le pain d'épices et laissez refroidir.

Conservez-le enveloppé dans un film alimentaire.

Bon à savoir : Le quatre épices est un mélange prêt à l'emploi disponible en grandes surfaces. Il est composé de poivre, de clou de girofle, de muscade et de cannelle



Chapitre culture.... La flore locale

Narcisse douteux

Le **Narcisse douteux** (*Narcissus dubius*), est une espèce de plantes vivaces surtout méditerranéenne, fleurissant au début du printemps dans les lieux rocaillieux calcaires.

C'est une plante à pétales et à couronne entièrement blancs, ce qui permet d'éviter la confusion avec l'espèce voisine *Narcissus tazetta*, à couronne jaune.

Famille : Amaryllidaceae

Genre : *Narcissus*

Espèce : *Narcissus dubius* Gouan

Nom commun : Narcisse douteux



Merci Patricia



Chapitre culture.... La flore locale

Le Fragon petit-houx

Le Fragon petit-houx ou Fragon faux-houx (*Ruscus aculeates*), est un sous-arbrisseau poussant dans l'aire méditerranéenne-atlantique.

Sous-arbrisseau dressé, très ramifié et rhizomateux, inférieure à un mètre de haut. Les tiges cannelées, ovales, vrillées à la base (la face supérieure vers le bas), terminées par une épine, qui correspond à une feuille réduite n'assurant plus ses fonctions chlorophylliennes. Fleurs verdâtres de septembre à avril. Les fruits sont des baies rouges, les graines sont disséminées par endozoochorie se faisant grâce aux animaux.

Habitat : bois clairs, haies, friches sur sols plutôt calcaire. Ouest, sud et centre de l'Europe

Famille : Asparagaceae

Genre : Ruscus

Espèce : Ruscus aculeatus L.

Nom commun : Fragon faux houx, Petit houx, Fragon petit-houx, Fragon, Fragonnette



Merci Patricia

Chapitre culture.... La flore locale

Globulaire buissonnante

La globulaire buissonnante (*Globulaire alypum*), parfois appelée Turbith est une plante caractéristique des régions méditerranéennes, où elle forme dans la garrigue d'importants buissons aux fleurs bleues. Elle appartient au genre *Globularia* et à la famille des Plantaginacées.

Plante vivace poussant dans les lieux rocailleux et broussailleux secs, de préférence sur calcaire, parfois aussi dans les maquis. On trouve fréquemment des buissons poussant sur de gros rochers isolés ou sur les falaises. Distribution : pratiquement tout le pourtour méditerranéen, surtout à l'ouest du bassin. En France, elle se rencontre assez fréquemment dans l'ouest de l'Hérault (Occitanie), surtout en garrigue, et y est butinée par des Hyménoptères Apidae (abeilles).

Floraison de novembre à mai

Famille : Plantaginaceae

Genre : *Globularia*

Espèce : *Globularia alypum* L.

Nom commun : Globulaire buissonnante, Turbith, Globulaire alypum



Merci Patricia



La citation du jour....



Seul on va plus vite,
ensemble on va plus loin

