

# RANDO PROVENCE

**A la découverte des sentiers du jeudi**



# Edito n° 19

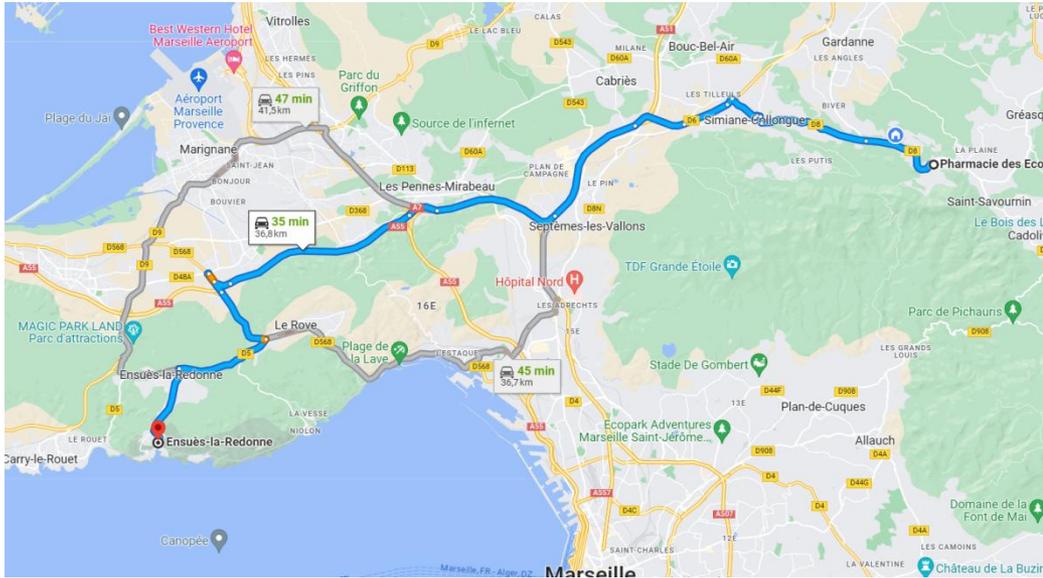


Randonnée du 26 Octobre 2023

d'Ensuès la Redonne vers  
la calanque de l'Erevine par le sentier  
des douaniers



# Descriptif



Information panel for the hike:

- Informations
- Diagramme
- Fonds de carte

Duration: **Durée estimée à pied : 4h20min**

Distance: **Distance : 10.63 km**      Number of points: **Nombre de points : 562**

Positive elevation: **Dénivelé positif : 442 m**      Negative elevation: **Dénivelé négatif : 447 m**

High point: **Point haut : 74 m**      Low point: **Point bas : 2 m**



Calanque Erevine

# Les personnes présentes à la randonnée

Carole Mangin  
Martine ferrarini  
Vincent Caruso  
Joëlle Giraud  
Jocelyne Barra  
Agnès Barbot  
Hocine Bentayeb





Muchas Gracias !



Tout le monde a pris ses vitamines

De l'eau, les batons?

Aller c'est parti

Et encore ne nous plaignons pas

Vincent a raccourci celle qui était prévue

Merci Vincent



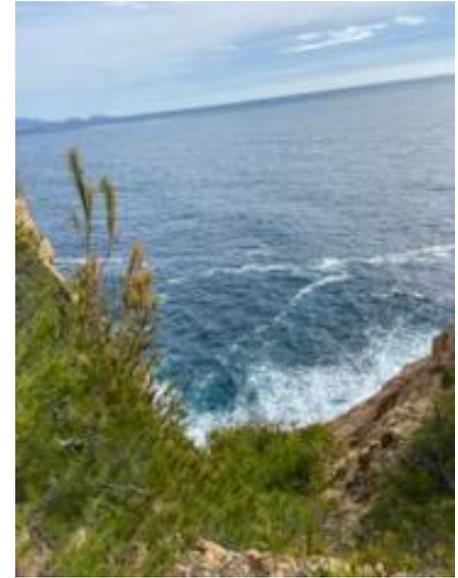
# Les photos du jour



# Les photos du jour



# Les photos du jour

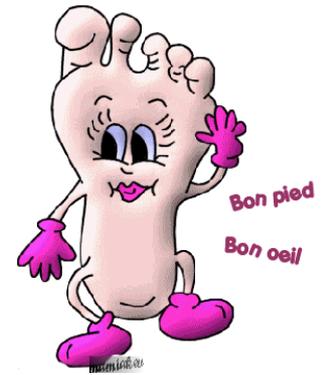


En chemin



Calanque Erevine

# Les photos du jour



# Les photos du jour

Que dire?

la photo et le nom parlent  
d'eux-mêmes



# Les photos du jour

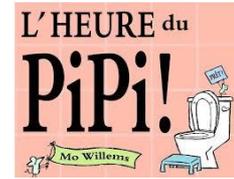
On approche.

le défi : arriver à 12h30 sur la plage  
C'est sans compter sur la tchatche de Vincent qui  
nous a retardés



# Les photos du jour

Oups!!!!La pause technique



# Les photos du jour

*On arrive bientôt, encore un petit effort!!!!*

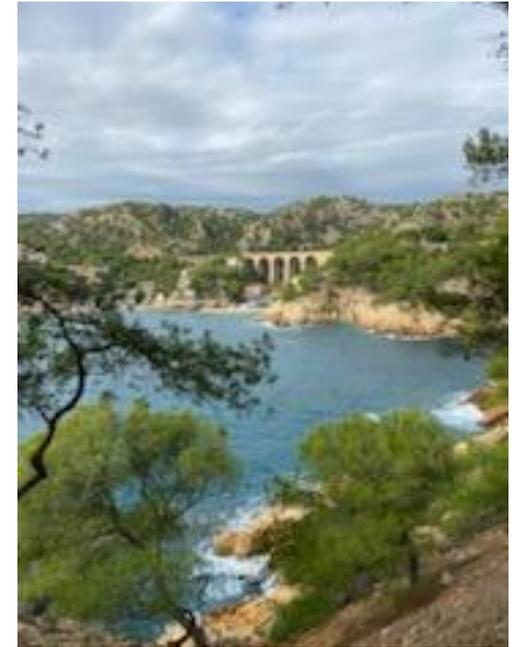


Calanque Erevine

# Les photos du jour

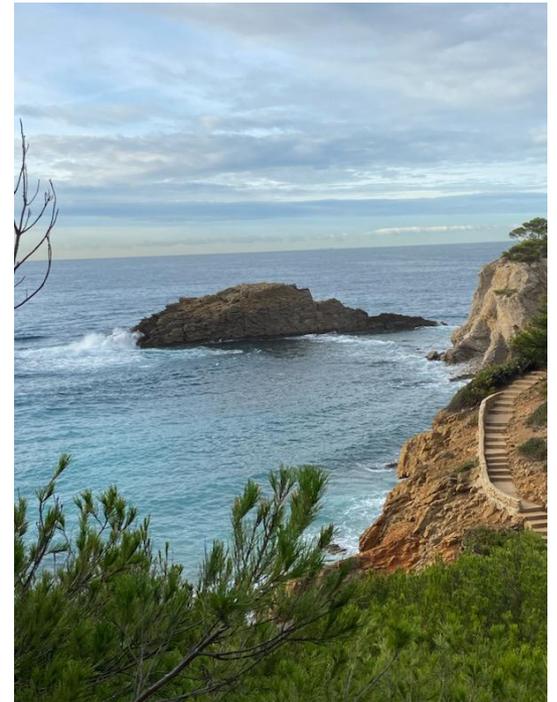


*La vache c'est super*



Calanque Erevine

# Les photos du jour



Calanque Erevine

# Les photos du jour



On en a pris plein les yeux tout au long du chemin,  
La mer a une couleur magnifique, une telle splendeur se mérite



# Les photos du jour

une bonne  
sieste

Joëlle qui se prépare pour sa petite sieste quotidienne



PicMix



# Les photos du jour

Les baigneurs  
s'en donnent à cœur joie



Le retour n'était  
pas de tout repos



Calanque Erevine

# Les photos du jour

Un hélicoptère qui suit un bateau, exercice? Sauvetage?



# Les photos du jour

Qui garde son  
âme d'enfant  
ne vieillit jamais.



# Le quai des Ados



Petit lexique des **ados** à l'usage des **adultes** :



# Les photos du jour



Hocine tu es tombé sur une drôle d'équipe!!!!  
Agnès je vois que tu t'es bien acclimatée  
Joëlle en pleine forme malgré un genou douloureux  
Martine toujours partante  
Vincent un repos bien mérité à nous supporter, le champagne ce sera pour une autre fois  
Jocelyne prend la photo mais elle va boire son verre quand même  
Carole tu sauves l'honneur avec ton Perrier rondelle

### LES BIENFAITS DE LA BIÈRE



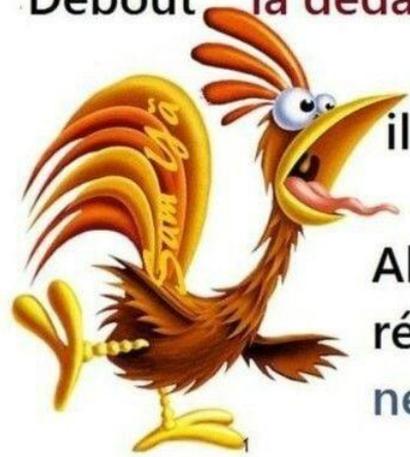
- Riche en **VITAMINE B**
- Bonne pour la **PEAU**
- Renforce les **OS**
- Anti-stress naturel
- Bonne pour la **TENSION**
- Augmente le bon **CHOLESTÉROL**
- Bonne pour les **REINS**
- Remède contre l'**INSOMNIE**

**AVEC MODÉRATION CAR L'EXCÈS N'EST PAS BON POUR LA SANTÉ !**



# La définition du jour

Debout la dedans !!



il est l'heure

Allez on se  
réveille les  
neurones ..!!

Et on y go ! Bonne journée !!



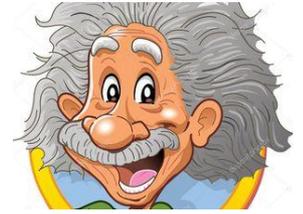
Définition de lusophone :

adjectif et nom , qui parle le portugais.

Les Brésiliens sont lusophones



# Ainsi parlait Albert Einstein



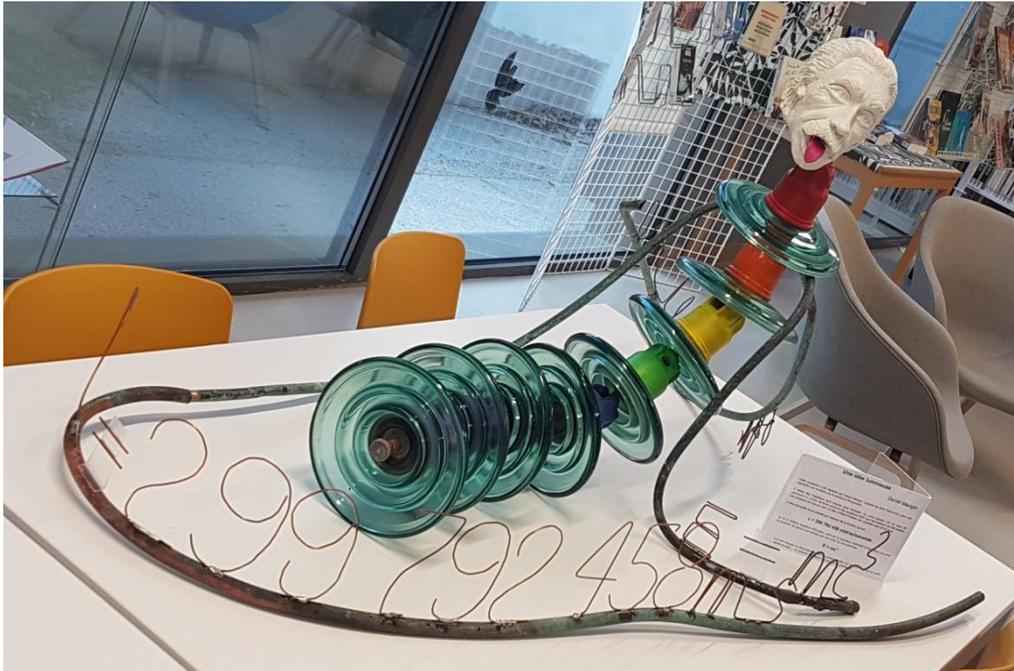


# Présentation de l'œuvre de Daniel Mangin Époux de notre amie Carole

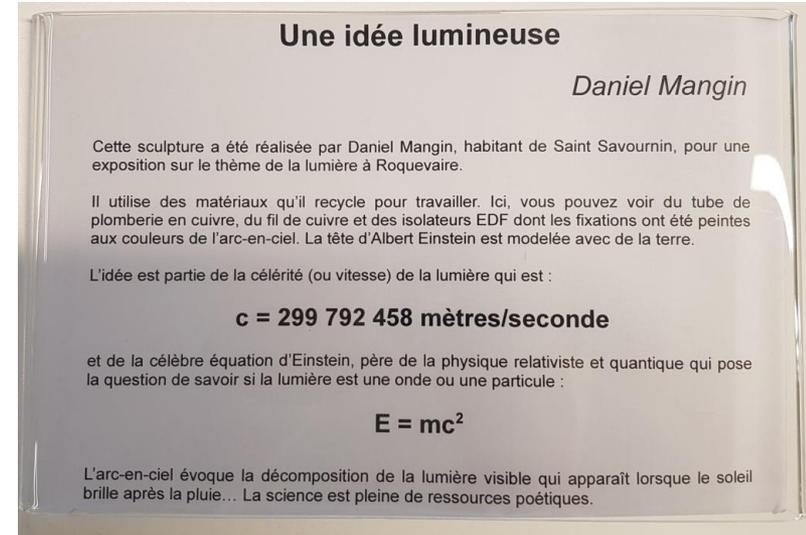


La phrase de Einstein se vérifie:

Comment avec des objets destinés au recyclage  
peut-on élaborer une telle création?  
Seule une intelligence qui s'en donne à cœur joie,  
en est capable, en deux mots « Un artiste »



Calanque Erevine



Cette œuvre est visible à la bibliothèque de St Savournin





Fin

A jeudi prochain si le temps et nos  
rhumatismes le permettent

