

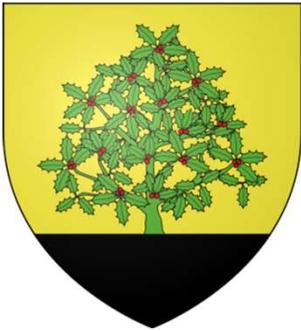


RANDO PROVENCE

A la découverte des sentiers du jeudi

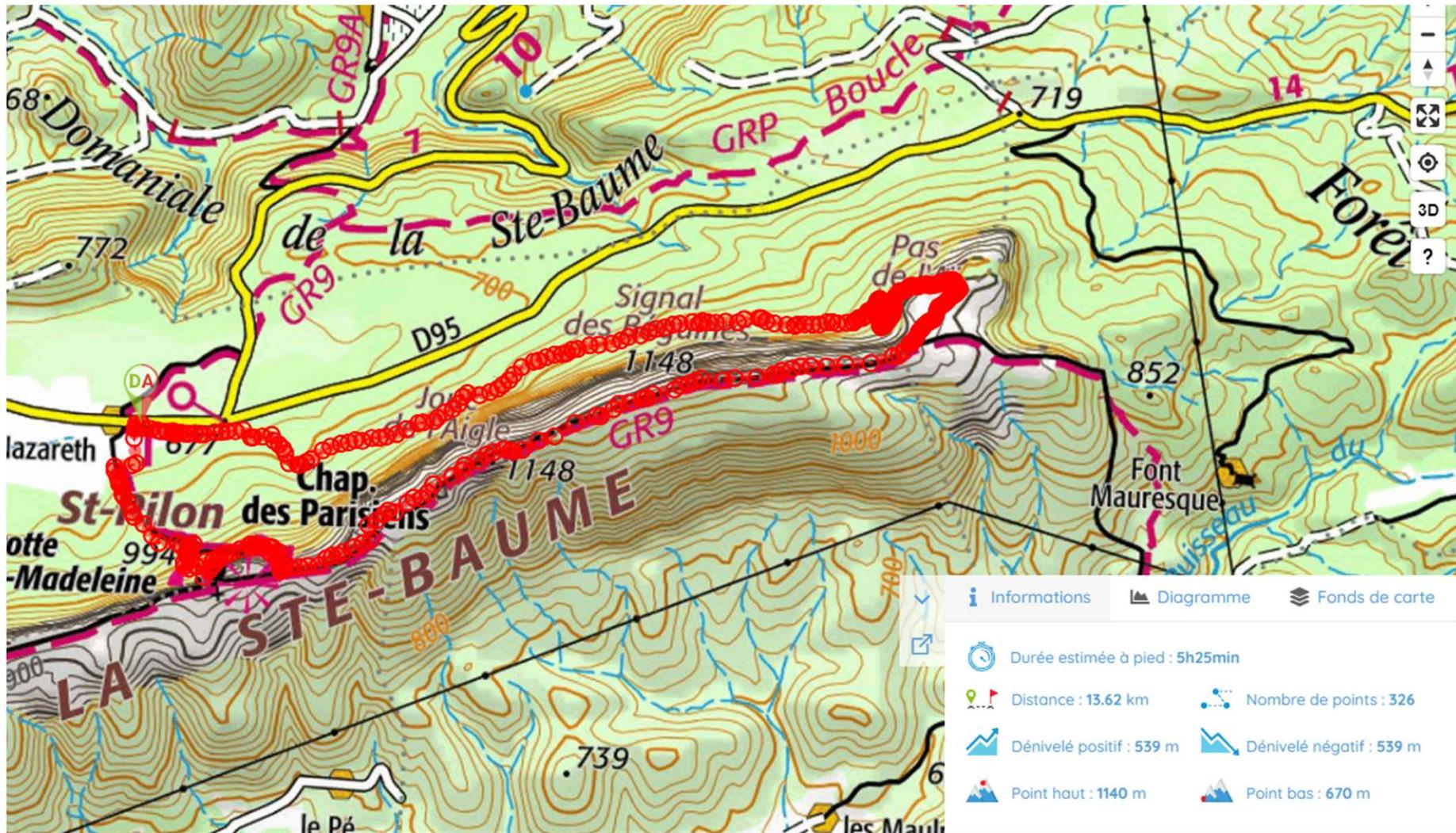
Edito N°11

Randonnée du 20 Avril 2023



*Plan d'Aups la Ste Baume
Le sentier Merveilleux*

Description...

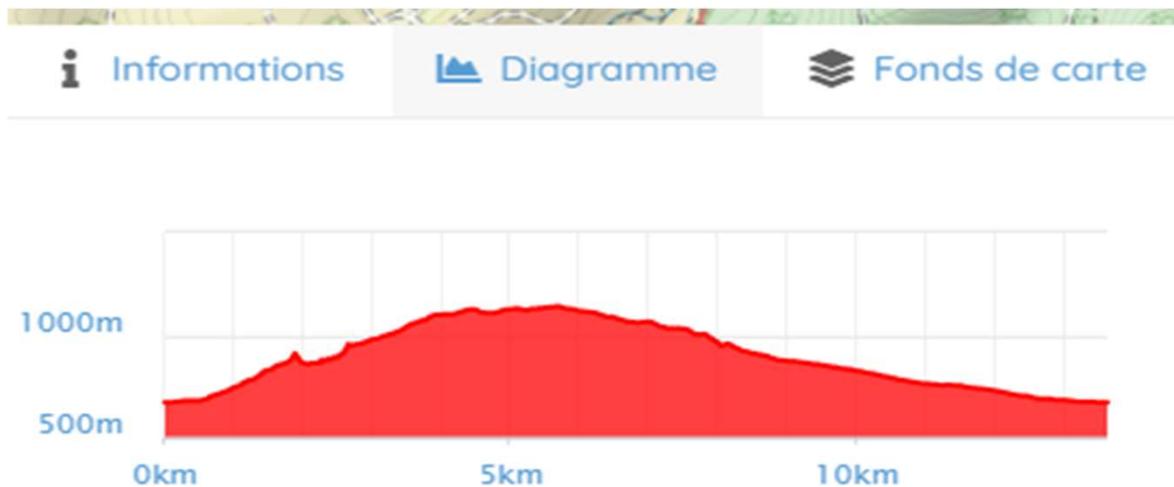


J'ai encore des progrès à faire pour enregistrer les cartes, Help!!!!

Départ 8h30 de Mimet,
9h 30 départ de la randonnée

Adresse départ: 2230 CD 80 Route de Nans,
83640 Plan-d'Aups-Sainte-Baume

- Distance : 13.6 km
- Dénivelé + : 539m



Les personnes présentes à la randonnée

- Jocelyne Rodriguez
- Carole Mangin
- Patricia Bouchard
- Michèle Fernandez
- Martine Bellec
- Joëlle Giraud
- Jocelyne Barra
- Antoine Dumas
- Vincent Caruso



L'hôtellerie de la Sainte Baume



Maison d'accueil religieuse située au pied du Massif de la Sainte Baume et de la Grotte de Sainte Marie-Madeleine, l'hostellerie est tenue par les frères dominicains. Elle offre des services simples, confortables et conviviaux

Elle est le point de départ idéal pour découvrir la grotte de Sainte Marie Madeleine et parcourir les nombreux sentiers de randonnées dans la forêt et le massif de la Sainte Baume

Accéder à la Grotte

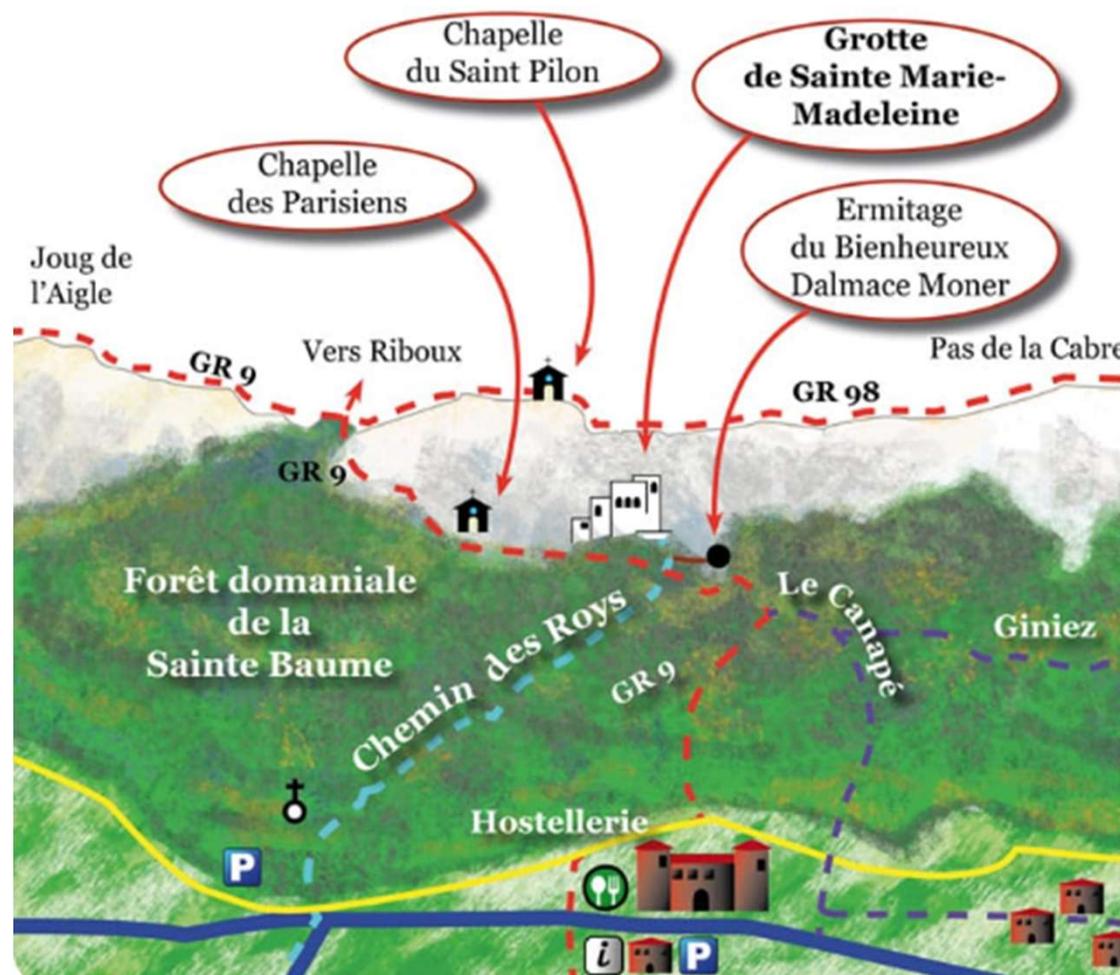
Le seul moyen est de venir à pied. Il faut compter environ 45 minutes de marche.

Il existe plusieurs chemins d'accès:

- Le Chemin des Roys, le plus facile et le plus large. Il débute au bord de la Départementale, quelques centaines de mètres après l'Hostellerie, au parking dit des «trois chênes»;

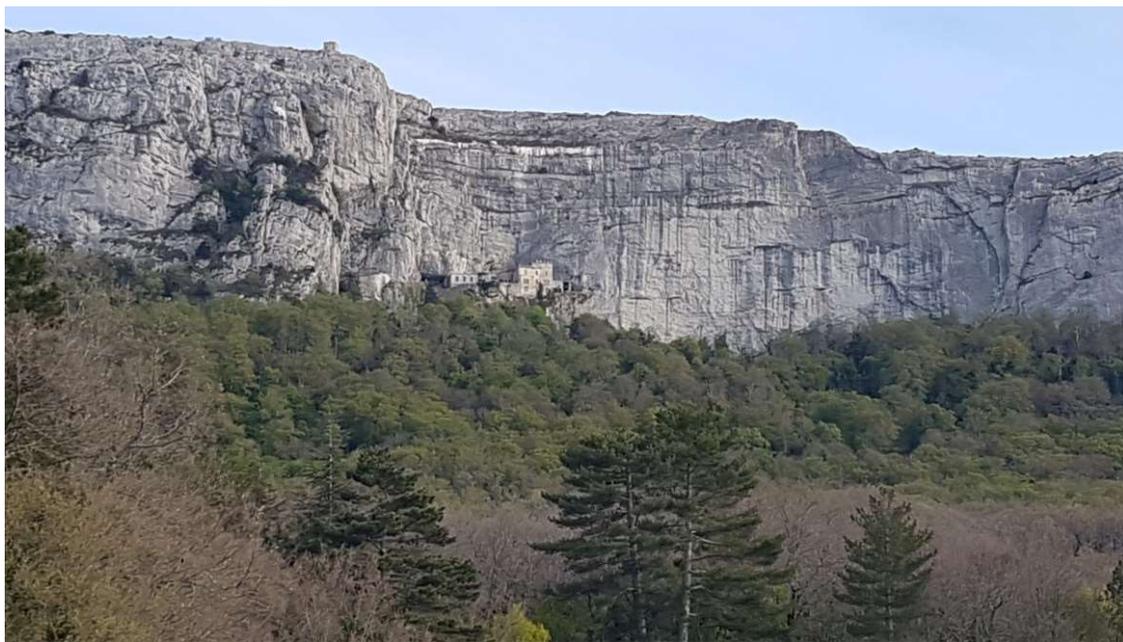
- Le GR 9 et le Chemin du Canapé, que vous pouvez récupérer aux abords de l'Hostellerie.

Pour accéder à la chapelle du Saint Pilon, il faut suivre le GR9 puis le GR 98



Photos du jour

La grotte à flanc de colline



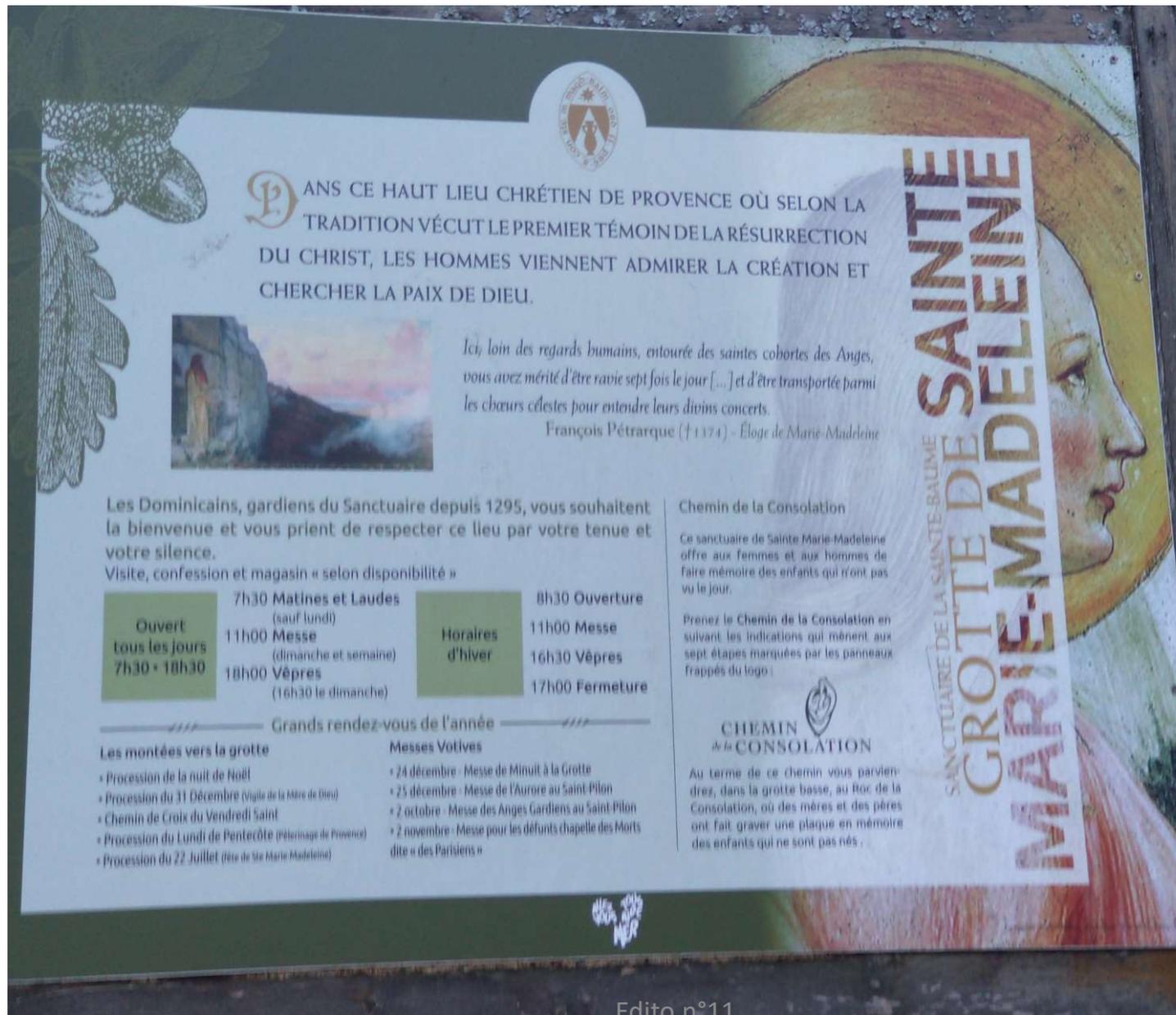
Le chemin pour accéder à la grotte
Magnifique!!!!



Et c'est parti !!!!!



Photos du jour...



DANS CE HAUT LIEU CHRÉTIEN DE PROVENCE OÙ SELON LA TRADITION VÉCUT LE PREMIER TÉMOIN DE LA RÉSURRECTION DU CHRIST, LES HOMMES VIENNENT ADMIRER LA CRÉATION ET CHERCHER LA PAIX DE DIEU.



Ici, loin des regards humains, entourée des saintes cohortes des Anges, vous avez mérité d'être ravie sept fois le jour [...] et d'être transportée parmi les chœurs célestes pour entendre leurs divins concerts.
François Pétrarque († 1374) - Éloge de Marie-Madeleine

Les Dominicains, gardiens du Sanctuaire depuis 1295, vous souhaitent la bienvenue et vous prient de respecter ce lieu par votre tenue et votre silence.
Visite, confession et magasin « selon disponibilité »

Ouvert tous les jours 7h30 - 18h30	7h30 Matines et Laudes (sauf lundi)	Horaires d'hiver	8h30 Ouverture
	11h00 Messe (dimanche et semaine)		11h00 Messe
	18h00 Vêpres (16h30 le dimanche)		16h30 Vêpres
			17h00 Fermeture

Grands rendez-vous de l'année

Les montées vers la grotte <ul style="list-style-type: none">• Procession de la nuit de Noël• Procession du 31 Décembre (Vigile de la Mère de Dieu)• Chemin de Croix du Vendredi Saint• Procession du Lundi de Pentecôte (pèlerinage de Provence)• Procession du 22 Juillet (fête de Ste Marie-Madeleine)	Messes Votives <ul style="list-style-type: none">• 24 décembre - Messe de Minuit à la Grotte• 25 décembre - Messe de l'Aurore au Saint-Pilon• 2 octobre - Messe des Anges Gardiens au Saint-Pilon• 2 novembre - Messe pour les défunts chapelle des Morts dite « des Parisiens »
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CHEMIN de la CONSOLATION

Au terme de ce chemin vous parviendrez, dans la grotte basse, au Roc de la Consolation, où des mères et des pères ont fait graver une plaque en mémoire des enfants qui ne sont pas nés.

SANCTUAIRE DE LA SAINTE-BAUME
GROTTE DE
SAINTE
MARIE-MADELEINE

Edito n°11

Photos du jour

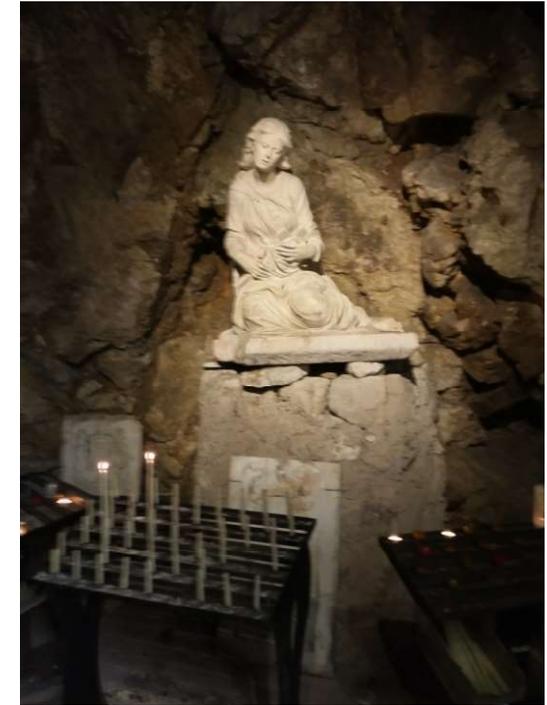


Le silence est de mise à l'intérieur de la chapelle, ce lieu est vraiment magnifique
On peut apercevoir près de l'entrée le caméraman de télévision venu en reportage ce jour



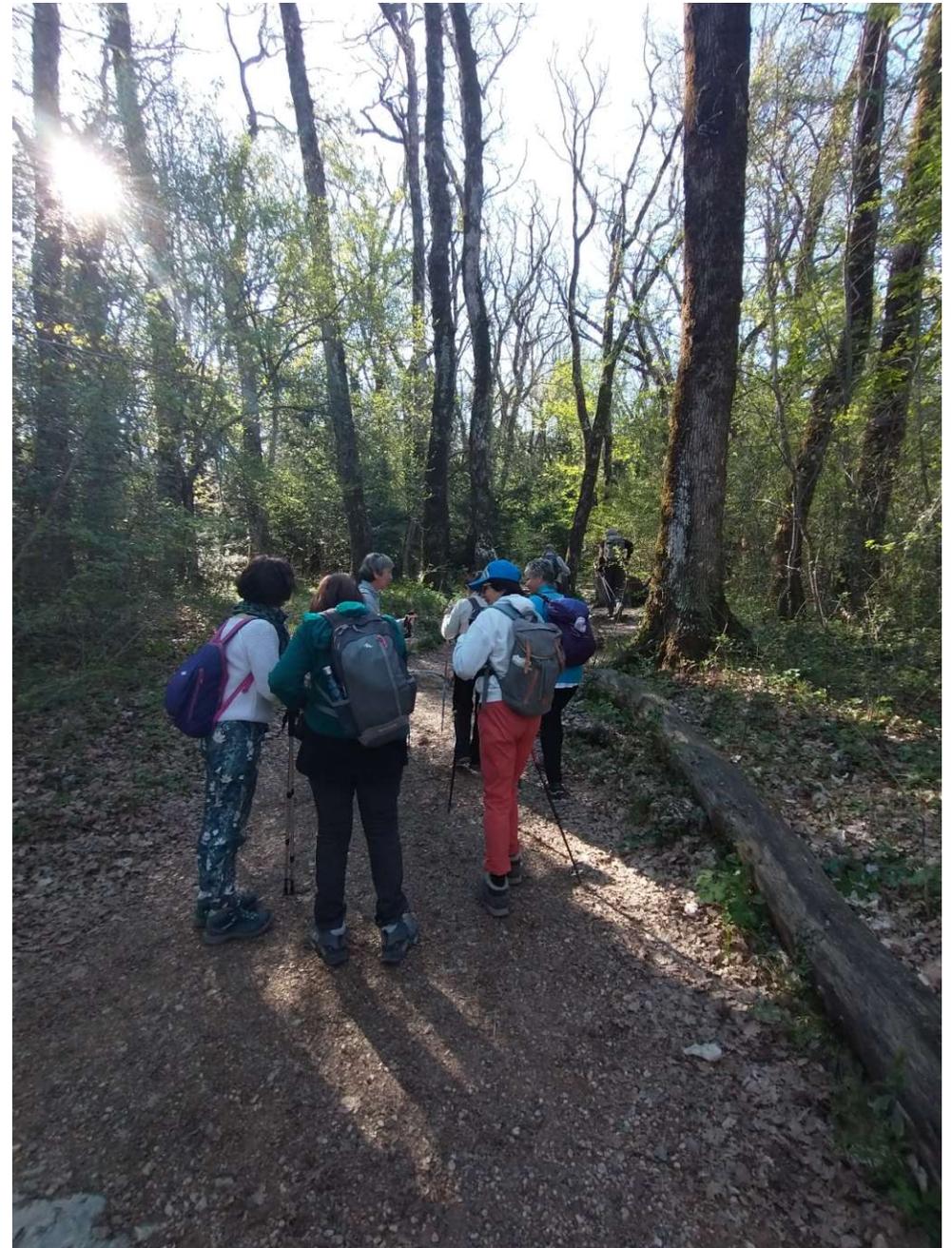
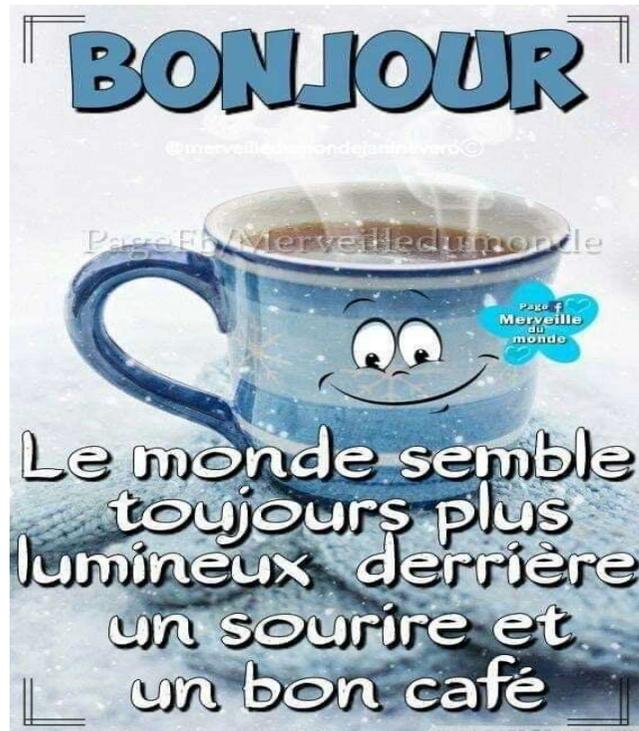
Photos du jour...

Le timing a encore été une fois respecté
Nous avons pu visiter et brûler un cierge pour ceux qui le souhaitent
avant la célébration de la messe de 11h



Photos du jour....

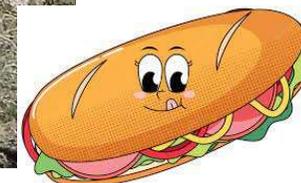
Nous n'avons pas oublié de boire le café à la sortie
De la chapelle
Merci Jocelyne R, Vincent et Martine



Photos du jour...



Tout le monde est d'accord, ce sera notre salle à manger



Photos du jour

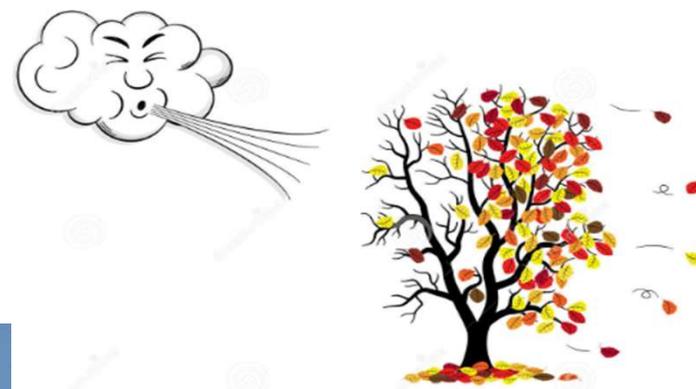


Impossible de ne pas photographier la Ste Victoire, on ne se lasse pas de la regarder!!!!



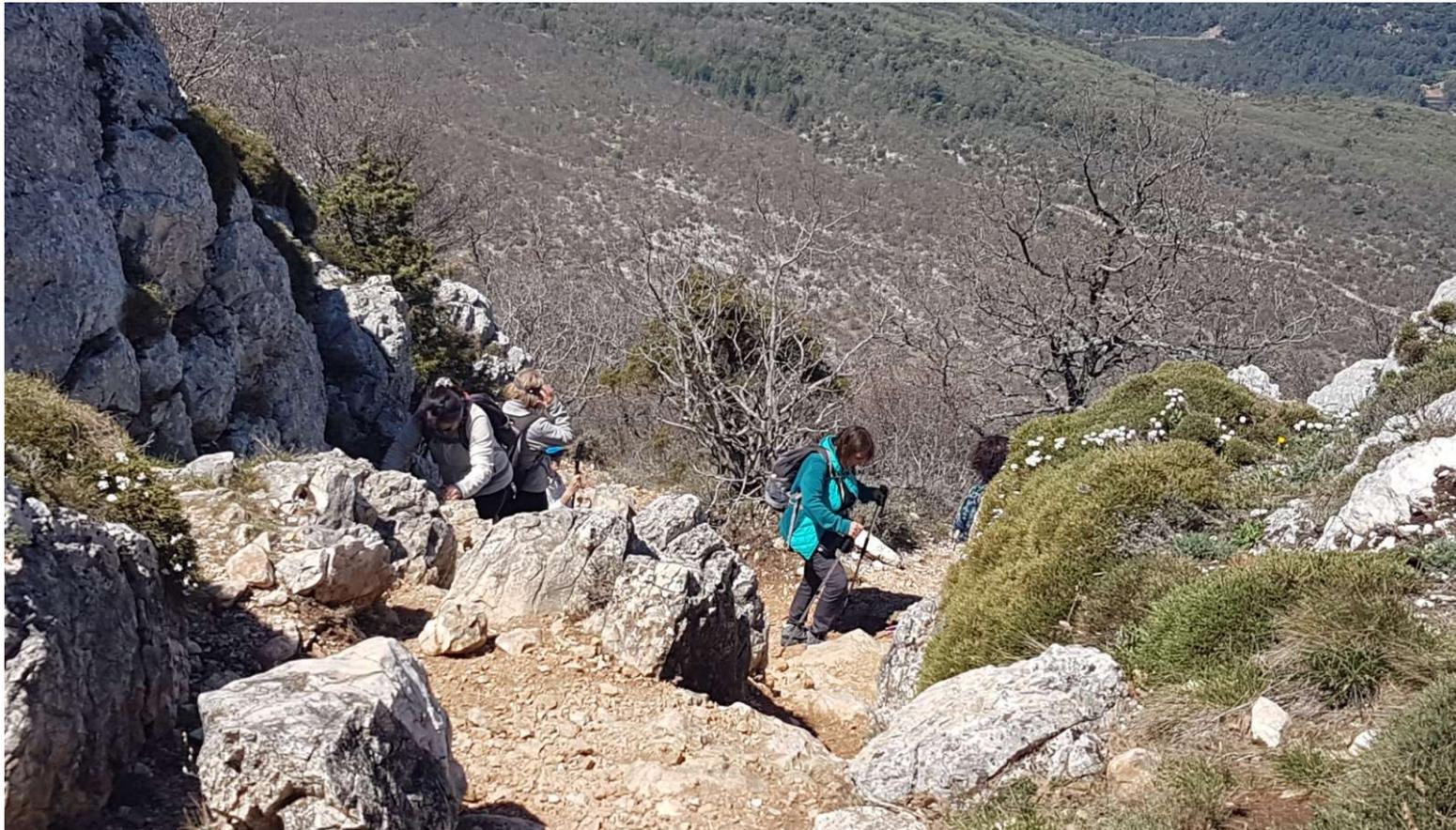
Photos du jour...

Michèle tu me
prêteras ton peigne svp



Photos du jour

Félicitations à Michèle qui a quand même marché près de 14 km avec un genou douloureux



Photos du jour

Nos deux kamikazes



Photos du jour



Qui n'a pas sa pomme Pink Lady??



Photos du jour

Jolie casquette Joëlle!!!



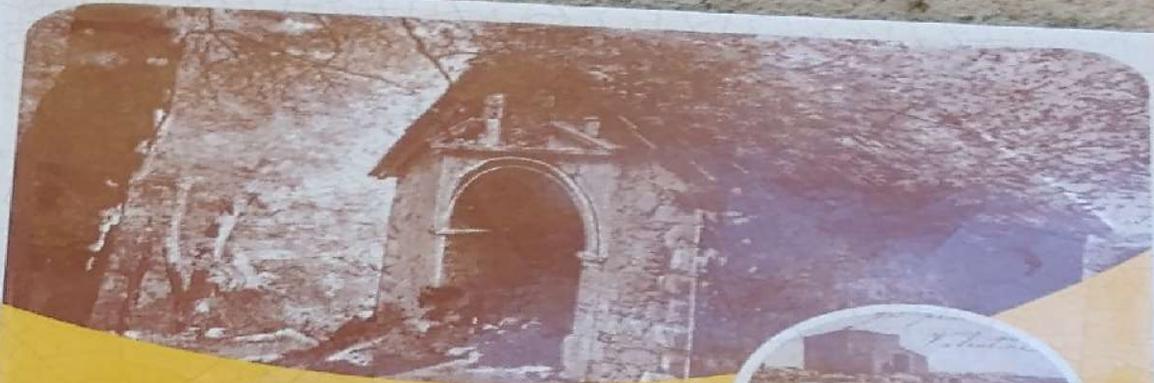
Photos du jour

La source de Nans



L'Huveaune prend sa source dans le massif de la Sainte-Baume au niveau de la grotte de Castelette. Il s'agit en fait de plusieurs sources résurgentes et pétifiantes

Photos du jour...



Laissez-vous conter...
Plan d'Aups

La chapelle des Parisiens

Le Saint Pilon
Sur le chemin conduisant au Saint Pilon se trouve la chapelle des Parisiens ou chapelle des Morts. Elle a été construite en 1629 à l'initiative du contrôleur général des décimes Esprit Blanc qui habitait à Aix-en-Provence, une maison que des Parisiens avaient rendu célèbre. Il dota cette chapelle d'une pension annuelle de 30 livres, à condition que 15 messes soient dites dans l'année, dont une célébrée pour la fête de la commémoration des morts, en l'honneur de ses parents, de ses amis et de ses ennemis.
Edifiée dans le style Louis XIII, elle a été saccagée sous la Révolution.

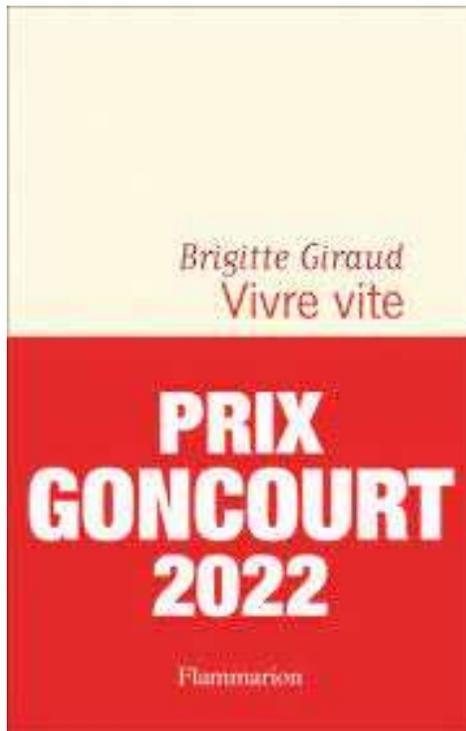
En 2007, la Municipalité du Plan d'Aups a décidé de restaurer ce bâtiment qui fait partie de son patrimoine.
Les travaux sont conduits sous la direction des Compagnons du Devoir et des services de la Direction Régionale de l'action culturelle et de l'Architecture des Bâtiments de France.

La chapelle du Saint Pilon a été restaurée en 1618, sur la falaise au-dessus de la grotte, à l'emplacement d'un pilier ou piédon en provençal qui supportait une statue de Sainte Marie Madeleine portée par des anges.



www.musee-esprit-blanc.com

Conseil lecture ou pas ???



RÉSUMÉ

"J'ai été aimantée par cette double mission impossible.

Acheter la maison et retrouver les armes cachées.

C'était inespéré et je n'ai pas flairé l'engrenage qui allait faire basculer notre existence.

Parce que la maison est au cœur de ce qui a provoqué l'accident.»

En un récit tendu qui agit comme un véritable compte à rebours, Brigitte Giraud tente de comprendre ce qui a conduit à l'accident de moto

qui a coûté la vie à son mari le 22 juin 1999. Vingt ans après, elle fait pour ainsi dire le tour du propriétaire

et sonde une dernière fois les questions restées sans réponse. Hasard, destin, coïncidences ?

Elle revient sur ces journées qui s'étaient emballées en une suite de dérèglements imprévisibles jusqu'à produire l'inéluctable.

À ce point électrisé par la perspective du déménagement, à ce point pressé de commencer les travaux de rénovation,

le couple en avait oublié que vivre était dangereux. Brigitte Giraud mène l'enquête et met en scène la vie de Claude, et la leur, miraculeusement ranimées

L'avez-vous lu? Qu'en avez-vous pensé?

Pour ma part, je l'ai lu, je suis allée jusqu'au bout mais il ne me laissera pas un souvenir impérissable, j'attendais autre chose d'un prix Goncourt. (En toute humilité, je ne suis pas critique littéraire)

La phrase du jour...

« Nous n'avons pas l'âge que le temps
imprime à nos corps,
tant que nous continuons
à espérer d'autres commencements »

À méditer



Merci Carole



La recette du jour...

Aller Messieurs au fourneaux

C'est reparti





*Et voici la page botanique
Par notre spécialiste renommée
Madame Patricia Bouchard*



Asphodèle ramifié

L'asphodèle ramifié (*Asphodelus ramosus*), parfois appelé aussi asphodèle rameux, asphodèle à petits fruits ou bâton-blanc ramifié, est une plante herbacée vivace de la famille des [Liliacées](#), selon la [classification classique](#), ou des [Asphodélacées](#), selon la [classification phylogénétique](#), du genre [Asphodelus](#).

L'asphodèle ramifié est une plante rudérale et pluriannuelle qui pousse sur des terrains calcaires, parfois en bordure de garrigues ou des chemins.

C'est une plante assez facile à identifier, mais que les auteurs ont souvent confondue soit avec *Asphodelus albus*, soit surtout avec *Asphodelus cerasiferus*. Il se distingue d'eux d'une part parce que sa tige est très ramifiée, de l'autre parce que ses fruits sont plus petits. En outre, au moins sur les côtes catalanes où il est très fréquent, il s'oppose aux autres asphodèles par une grande affinité pour les sols acides, essentiellement schisteux. Il pousse notamment sur les pentes du [massif des Albères](#), à proximité de la mer, où il forme d'abondantes colonies en avril-mai.

Les fleurs, très nombreuses, sont blanches, à six tépales portant une strie centrale brune. Les fruits sont des petites capsules rondes.

Cette plante est visitée par les abeilles, les sangliers vont déterrer les tubercules-racines.

Les Asphodèles font partie des plantes à introduire dans les oliveraies car elles abritent des insectes auxiliaires

Famille : Xanthorrhoeaceae

Genre : *Asphodelus*

Espèce : *Asphodelus ramosus* L.

Nom commun : Asphodèle ramifié, Bâton-blanc ramifié, Asphodèle à petits fruits



L'**Anémone hépatique**, **Hépatique noble**, **Hépatique à trois lobes** (*Hepatica nobilis*) est une espèce de plantes herbacées vivaces de la famille des [Ranunculaceae](#), du genre [Hepatica](#).

C'est une plante duveteuse, aux feuilles généralement persistantes pétiolées, en rosette, à trois lobes vert dessus, souvent brun rougeâtre ou violettes dessous. Les fleurs sont généralement bleues (parfois aussi blanches, roses ou pourprées) avec de cinq à dix sépales ovales.

C'est une plante à la floraison précoce (mars-avril) dont il existe des variétés cultivées.

Organes reproducteurs

- Type d'inflorescence : [fleur solitaire terminale](#)
- Répartition des sexes : [hermaphrodite](#)
- Type de pollinisation : [entomogame](#)
- Période de floraison : mars à mai

Graine

- Type de fruit : [capsule](#)
- Mode de dissémination : [myrmécochore](#)

Habitat et répartition

- Habitat type : sous-bois herbacés médioeuropéens, basophiles. Sols riches et frais souvent calcaire au Québec. On la rencontre dans les bois, broussailles, prés, et même rochers, surtout en montagne en [Europe](#) continentale.
- Aire de répartition : [holarctique](#)

Famille : Ranunculaceae

Genre : Anémone

Espèce : Anémone hepatica L.

Nom commun : Anémone hépatique, à trois lobes, noble, Herbe au foie, Herbe de la Trinité

Anémone hépatique



La [Coronille](#) (en latin Coronilla) est un **petit arbuste buissonnant apprécié pour sa floraison solaire et parfumée** qui dure plusieurs semaines, du début du printemps à l'automne, selon les espèces. La Coronille arbustive ou Coronille des jardins (*Coronilla emerus*, syn. *Hippocrepis emerus*) peut monter à 2 m de hauteur alors que la *Coronilla valentina* subsp. *glauca* également appelée Coronille glauque, ne dépassera pas 1m de hauteur et fera sensation dans un grand pot sur la terrasse. Certaines coronilles comme *Coronilla valentina glauca* 'Variegata' ou Coronille panachée se distinguent par un feuillage panaché de blanc crème, tandis que la Coronille bigarrée est facilement reconnaissable à ses fleurs panachées de rose, blanc et violet.

Si la coronille appartient à la famille des Fabaceae que l'on appelle couramment légumineuses et dans laquelle on trouve les haricots ou les pois, celle-ci n'est pas comestible.

Plante du Midi, la coronille est avide de soleil et frugale, ne craignant ni les terres pauvres, ni le froid. Très rustique et très résistante à la sécheresse, elle aime les sols perméables, même caillouteux, bien drainés.

Avec sa jolie silhouette buissonnante, la coronille est parfaite pour créer rapidement une ponctuation lumineuse dans tous les [jardins secs](#) et sans arrosage.

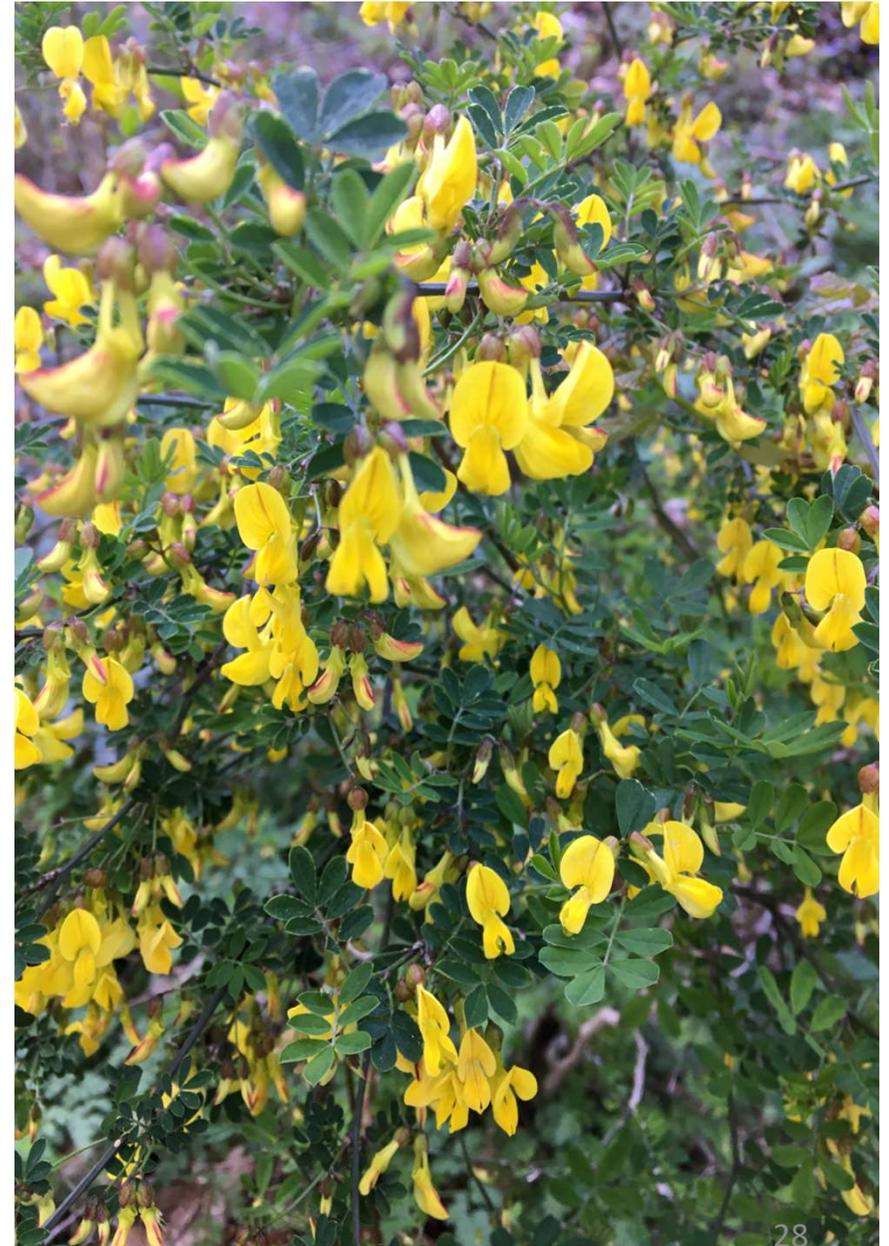
Famille : Fabaceae

Genre : *Hippocrepis*

Espèce : *Hippocrepis emerus* L.

Nom commun : Coronille des jardins, faux-séné, arbrisseau, faux-séné

Coronille des jardins



Valériane tubéreuse

La **valériane tubéreuse** (*Valeriana tuberosa*) est une petite [plante herbacée](#) appartenant au [genre Valeriana](#) et à la famille des [Caprifoliacées](#) (anciennement des [Valérianacées](#)).

Famille : Caprifoliaceae

Genre : Valeriana

Espèce : Valeriana tuberosa L.

Nom commun : Valériane tubéreuse



Ibérís des rochers

L'**Ibérís des rochers** (*Iberis saxatilis*) est une espèce de plantes de la famille des Brassicaceae. Elle fait partie des espèces végétales menacées de France métropolitaine.

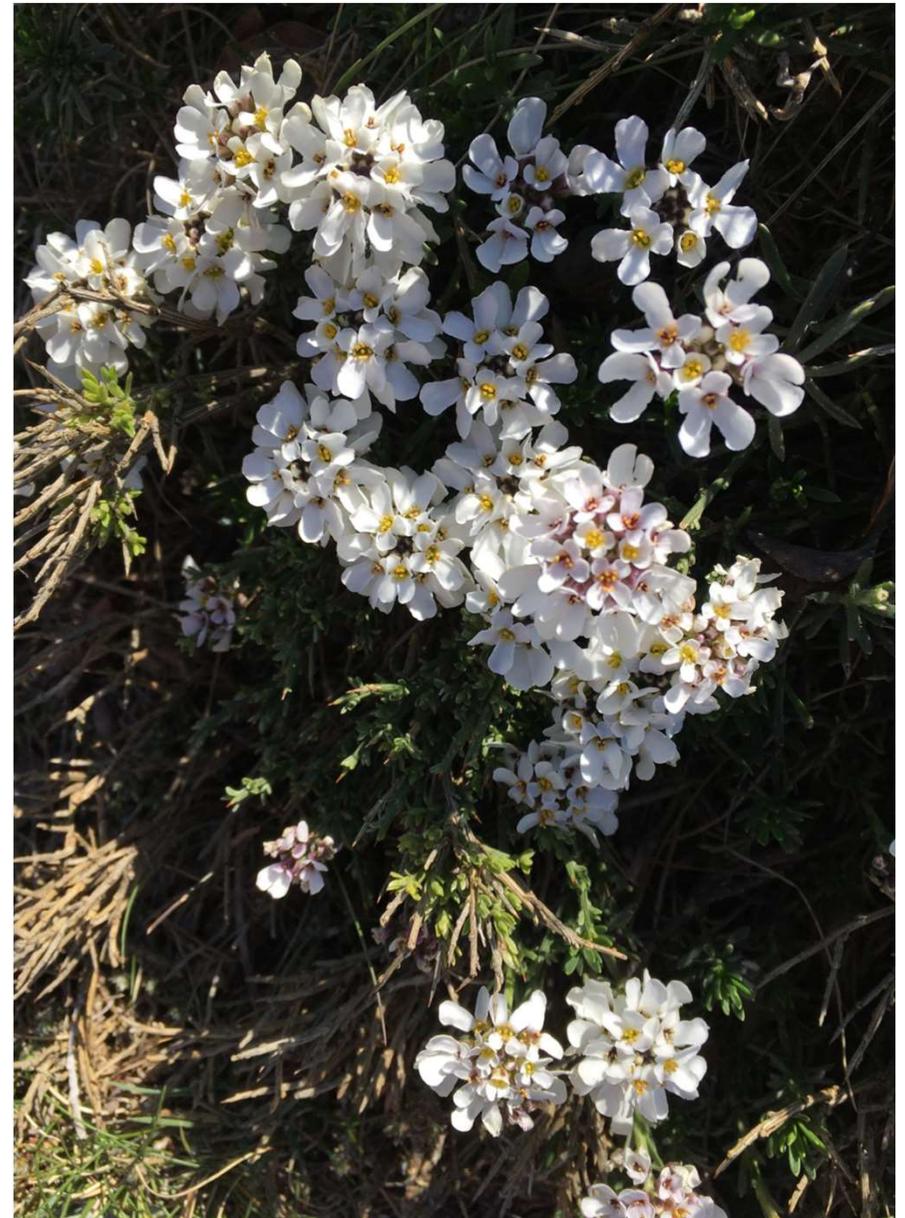
Plante de 5 à 10 cm des Alpes du sud, du sud-Massif central et ouest-Pyrénées proche de *H. sempervirens* mais plus petite et plus compacte, ses fleurs peuvent être teintées de pourpre. Elle pousse sur les rochers et fissures.

Famille : Brassicaceae

Genre : Iberis

Espèce : Iberis saxatilis L.

Nom commun : Ibérís des rochers,
Ibérís saxatile



Camomille de Mahon

La santoline est un petit arbrisseau rustique et persistant de 30 à 50 cm de haut de la famille des Astéracées.

En France, elle est native de la région méditerranéenne où elle est très commune car elle apprécie les terrains secs et ensoleillés. Santoline à feuilles courtes (moins de 20 mm) et très tomenteuses, formant des buissons compacts mais moins robustes que *S. chamaecyparissus*.

Taille plante : 20-40cm

Type végétatif : vivace
Floraison : de Mai à Août

Famille : Asteraceae

Genre : Santolina

Espèce : Santolina decumbens Mill.

Nom commun : Camomille de Mahon, Aurone femelle, Santoline petit-cyprès, Santoline couchée



Plante en fleurs



Hélianthème des Apennins

L'**Hélianthème des Apennins** (*Helianthemum apenninum*) est une petite [plante vivace](#) appartenant à la famille des [Cistacées](#) et au genre [Helianthemum](#), poussant dans les régions méridionales de l'[Europe](#) et reconnaissable notamment à ses [fleurs](#) à cinq pétales blancs portant un onglet jaune.

On rencontre cette espèce au nord du bassin [méditerranéen](#) et à l'ouest de l'[Afrique du Nord](#), aussi en montagne ([Alpes du Sud](#)) jusqu'à 1 800 mètres. On peut la trouver parfois en Europe occidentale jusqu'au sud de l'[Angleterre](#), mais elle y est plus rare. La variété à fleurs roses est présente aux [Baléares](#) et dans le nord-ouest de l'[Italie](#). Cette plante pousse presque exclusivement sur le [calcaire](#), dans les prés rocailloux et au bord des chemins. Elle est adaptée à supporter la sécheresse grâce à de nombreux [poils protecteurs](#) limitant l'évapotranspiration.

- Floraison : d'avril à juillet
- Pollinisation : entomogame
- Dissémination : épizoochore

Sous-arbrisseau lâche, ramifié à la base, d'une hauteur de 15 à 50 cm. Tige étroite et velue, ligneuse à la base. [Feuilles](#) à très court pétiole, opposées, entières, très étroites (elliptiques à linéaires), plus ou moins enroulées sur les bords, de couleur vert grisâtre en raison de leur importante pilosité. Présence de petites stipules linéaires persistantes.

Inflorescence en [cyme](#) pouvant comporter jusqu'à dix fleurs. Les fleurs en boutons sont inclinées. [Calice](#) à cinq sépales très velus, deux d'entre eux plus petits que les trois autres. [Corolle](#) (environ 2 cm) à cinq pétales légèrement froissés, blancs avec un onglet jaune. Très nombreuses [étamines](#) jaunes, toutes fertiles.

Le [fruit](#) est une [capsule](#) à trois valves.

Famille : Cistaceae

Genre : Helianthemum

Espèce : Helianthemum apenninum L.

Nom commun : Hélianthème des Apennins, blanc, Herbe à feuilles de Polium



La **Tulipe des bois** ou **Tulipe sauvage** (*Tulipa sylvestris*) est une espèce [géophyte](#) qui appartient à la [famille](#) des [Liliacées](#). C'est une des quelque dix tulipes indigènes en [Europe](#). *Tulipa* vient du persan signifiant *turban*; *sylvestris* sauvage en latin.

C'est une plante à [bulbe](#). La tulipe sauvage est fine et élancée, à feuilles linéaires radicales et fleur solitaire jaune² très lumineuse et parfumée. Comme pour les autres tulipes, la fleur a 3 [sépalés](#) et 3 [pétales](#), constituant 6 [tépalés](#) semblables. Cependant, chez cette tulipe, sépalés et pétales ne sont pas identiques. Les sépalés sont un peu plus étroits que les pétales, et ils ont tendance à se courber plus ou moins fortement vers l'extérieur quand la fleur s'ouvre, ils s'enroulent même parfois, alors que les pétales restent le plus souvent courbés légèrement vers l'intérieur de la fleur. Cette différence d'orientation des sépalés et des pétales lui donne un profil particulier et élégant.

Cette espèce de tulipe est celle qui a la plus vaste aire de distribution, avec de nombreuses formes décrites et encore mal classifiées. Elle est présente en Europe du Sud depuis la péninsule Ibérique aux Balkans, ainsi qu'au Proche-Orient et en Afrique du Nord. Elle est très répandue et abondante en Europe de l'Est dans la [steppe](#) jusqu'au sud de la Sibérie, l'Asie centrale et l'ouest de la Chine. Elle a été introduite comme plante ornementale à partir de la Renaissance en Europe occidentale et jusqu'en Europe du Nord, où elle semble avoir été auparavant absente, et elle y est retournée à l'état sauvage, notamment comme [plante messicole](#). On la trouve ainsi de nos jours aux [Pays-Bas](#), en [Belgique](#), en [Allemagne](#), au [Luxembourg](#), en [Suisse](#), au [Danemark](#), dans les [îles Anglo-Normandes](#) etc. On la trouve dans presque toute la [France](#)³ où elle est [naturalisée](#) depuis le xvi^e siècle.

Tulipa sylvestris australis est une [sous-espèce](#) (parfois classée comme une espèce distincte) considérée comme autochtone en Europe du sud et en Afrique du Nord. Elle est présente dans le sud de la France jusqu'en Savoie.

Plutôt rare en Europe de l'Ouest, on la rencontre en particulier dans les vergers et les vignes (qu'elle peut densément envahir), et dans une moindre mesure dans les champs négligés, les talus routiers et les bois clairs plutôt secs et calcaires. Dans le Bassin méditerranéen elle fréquente divers milieux méditerranéens et montagnards. En Europe de l'Est et en Asie centrale, elle abonde surtout dans les steppes.

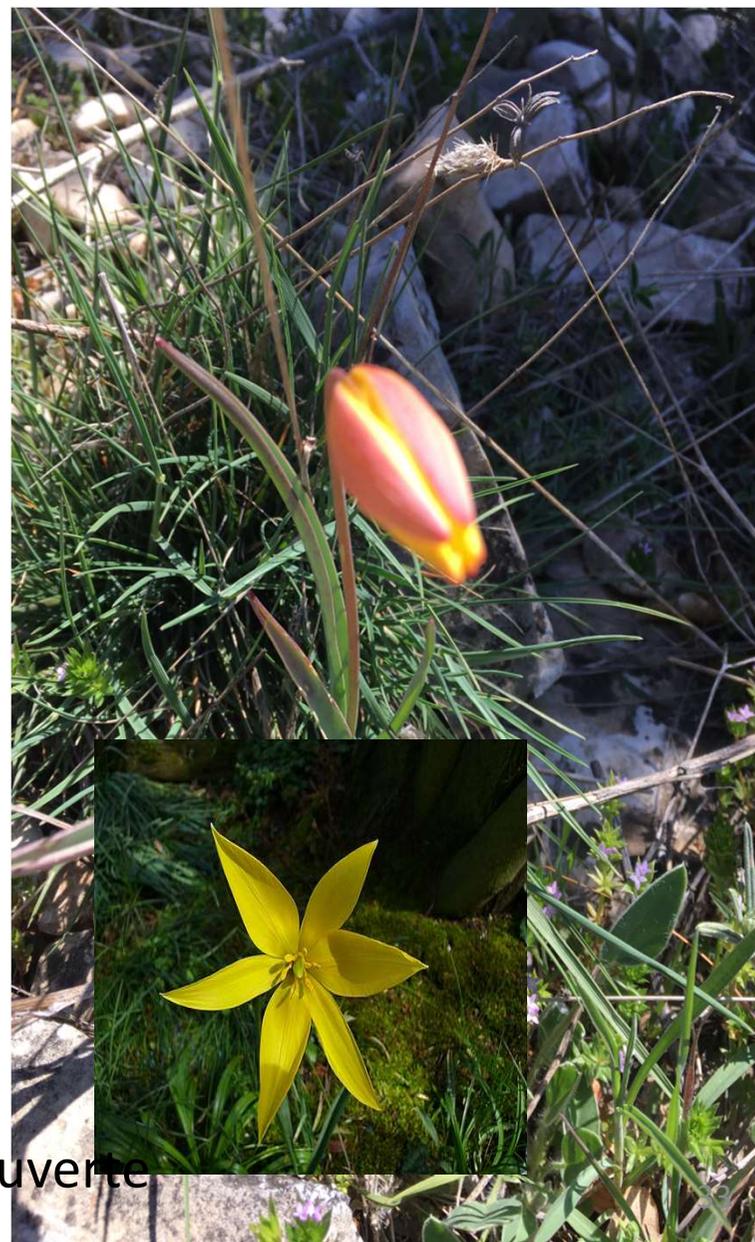
Famille : Liliaceae

Genre : Tulipa

Espèce : Tulipa sylvestris L.

Nom commun : Tulipe des bois, Tulipe de Gaule, Tulipe sauvage

Tulipe des bois



Une fleur ouverte

Potentille velue

La **potentille velue** ou **potentille hérissée** (*Potentilla hirta*) est une [espèce](#) de [plantes herbacées vivaces](#) de la [famille](#) des [rosacées](#).

Toute la plante est très velue : elle est hérissée de longs poils blancs. La tige est souvent rougeâtre. Les feuilles composées présentent des folioles étroites, en coin à la base et dentées (3 à 7 dents) seulement dans la moitié supérieure (ce qui la distingue de la potentille droite (*Potentilla recta*), espèce voisine, dont les folioles sont dentées jusqu'à la base). Les grandes fleurs jaunes (20 à 30 mm de diamètre) sont groupées en corymbe au sommet de la tige.

En France : pelouses sèches, rocailles ou bois clairs de la région méditerranéenne et du Dauphiné.

Famille : Rosaceae

Genre : Potentilla

Espèce : Potentilla hirta L.

Nom commun : Potentille velue



La **Primevère officinale** (*Primula veris*) est une espèce de [plante herbacée vivace](#) de la famille des [Primulacées](#).

Selon les régions, elle est parfois appelée le **coucou**, la **brérelle**, le **coqueluchon**, l'**herbe à la paralysie**, l'**herbe de saint Pierre**, la **primerolle**, la **primevère de printemps**, la **primevère printanière** et plus rarement la **primevère vraie**.

D'une [rosette](#) de feuilles ovales allongées émergent plusieurs [hampes florales](#). [Calices](#) et [corolles](#) sont soudés, les [pétales](#) portent une tache orange à leur base.

La primevère développe deux types de fleurs, toutes [hermaphrodites](#). Des pieds produisent des fleurs dont le [pistil](#) dépasse les [étamines](#) ce qui a pour effet d'éviter l'[autopollinisation](#). D'autres pieds ont un pistil court dépassé par les étamines. Dans ce cas, il y a décalage de maturation de ces organes sexuels ce qui empêche l'[autofécondation](#).

Les fleurs produisent un [nectar](#) parfumé.

Ce sont des plantes rustiques de pleine lumière des prés, des talus et des bois clairs. Elles préfèrent un sol pauvre et calcaire (pH neutre à basique).

C'est une espèce largement répandue en [Europe](#), plus rare vers l'ouest de la France et dans la région méditerranéenne.

Les feuilles et fleurs peuvent être consommées crues ou cuites comme pour la [primevère élevée](#) (*Primula eliator*), la primevère acaule (*Primula vulgaris*) et *Primula juliae*. Les feuilles sont meilleures lorsqu'elles sont jeunes et apportent une note légèrement anisée un peu piquante (que l'on retrouve en plus fort dans les racines) dans une salade composée. Après le printemps, il vaut mieux les cuire en soupe ou en légume mais de préférence avec d'autres plantes car elles sont parfois un peu fortes. La friture les rend croustillantes à souhait. Elles [flétrissent](#) lorsque la plante a formé ses graines. Les fleurs sont consommées en salade mêlées à d'autres fleurs et interviennent dans différents breuvages (thés, tisanes, infusions, sirops ; aromatisation du vin et des vinaigres). Elles décorent les plats chauds ou froids et sont également utilisées confites au sucre en pâtisserie.

Les fleurs, adoucissantes et calmantes, sont utilisées dans des mélanges [pectoraux](#) (tisane, vin, huile). Les feuilles sont anti-ecchymotiques. Toute la plante et particulièrement la racine ont des propriétés analgésiques, anti-spasmodiques, diurétiques, pectorales et expectorantes. Ses vertus contre les rhumatismes et les spasmes expliquent qu'elle a reçu autrefois le nom d'Herbe de la paralysie.

Famille : Primulaceae

Genre : Primula

Espèce : Primula veris L.

Nom commun : Coucou, Primevère officinale, Primevère du printemps, Bretelle

Primevère officinale (Coucou)



Sous arbrisseau de 20-50 cm, velu-hérissé, d'un vert blanchâtre, à tiges ligneuses, dressées, tortueuses, très rameuses en buisson ; feuilles linéaires, sessiles, roulées par les bords, hispides-tuberculeuses en dessus et sur la nervure dorsale, tomenteuses en dessous ; fleurs pourpres ou bleues, assez grandes, subsessiles, en grappes terminales courtes et peu fournies ; calice hérissé, à lobes linéaires ; corolle de 12-15 mm, entièrement glabre, 2 fois aussi longue que le calice, à tube saillant ; étamines incluses ; stigmate entier ; carpelles blanchâtres, lisses, oblongs, carénés, obtus au sommet.

Lieux secs et arides, surtout calcaires - Midi : Roussillon, Languedoc, Provence ; remonte dans la Drôme et l'Aveyron. – Espagne et Portugal.

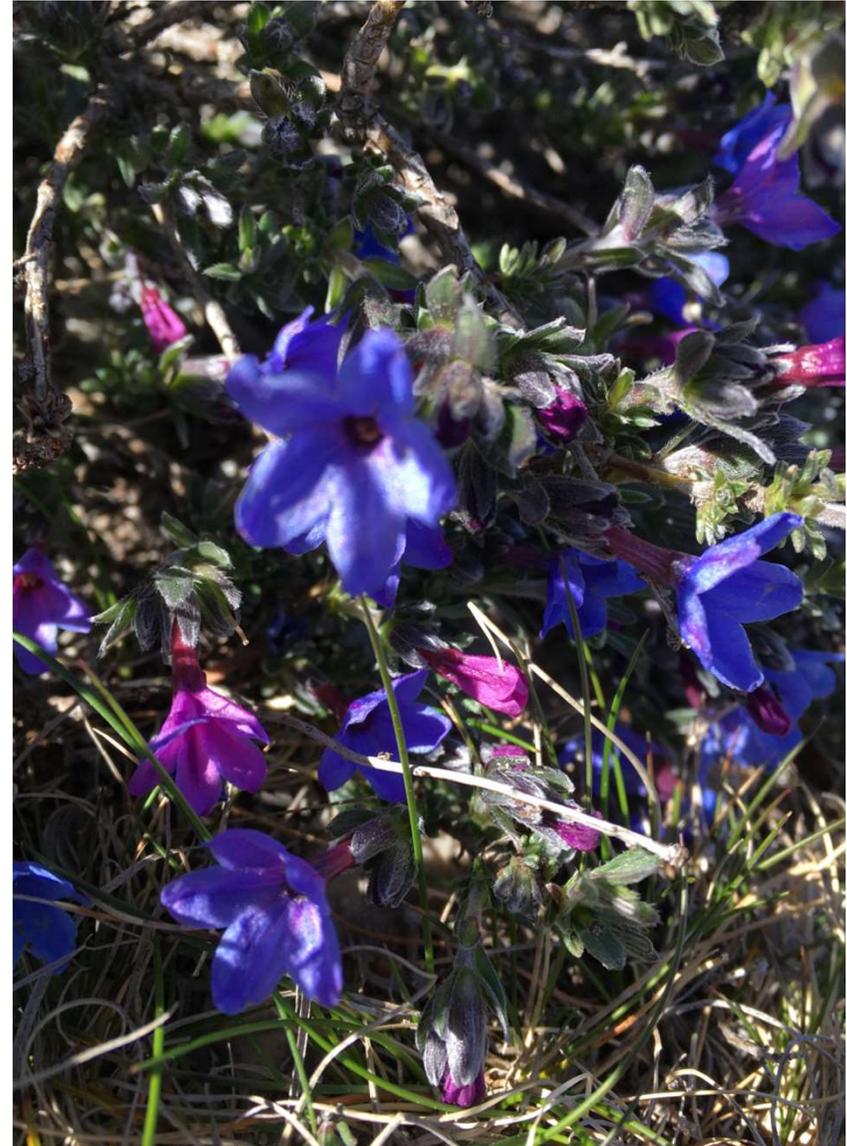
Famille : Boraginaceae

Genre : Lithodora

Espèce : *Lithodora fruticosa* L.

Nom commun : Grémil ligneux

Grémil ligneux



Orchis mâle

L'Orchis mâle (*Orchis mascula*), encore appelé **Satyrion mâle** ou **Herbe à la couleuvre**, **Orchis tachetée**, **Patte de loup**, **Mâle fou**, est une [espèce](#) d'[orchidées](#) terrestres [européenne](#).

L'Orchis mâle est d'abord considéré par [Carl von Linné](#) en [1753](#) comme une [variété](#) d'*Orchis morio*, sous le nom *Orchis morio* var. *mascula* ([basionyme](#)). Deux ans plus tard, Linné révisé sa classification et l'élève au rang d'[espèce](#), sous le [nom binominal](#) *Orchis mascula*. En [2008](#), [D.Tyteca](#) & [E.Klein](#) déplacent l'espèce dans le genre [Androrchis](#). Cependant, le [nom correct](#) est *Orchis mascula*.

Les feuilles basales en rosette, sont oblongues et étroites, souvent tachées de brun-pourpre. L'inflorescence est un [épi](#) allongé de fleurs pourpres, parfois roses. Les fleurs apparaissent à l'aisselle de bractées aussi longues que l'ovaire. Les sépales latéraux sont écartés vers l'extérieur alors que le sépale supérieur et les deux pétales latéraux sont ramenés en casque au-dessus du [labelle](#) trilobé, formant grossièrement un losange, au centre plus clair et tacheté. L'éperon est dressé et aussi long que l'ovaire.

Espèce précoce : avril-juillet suivant l'altitude. La plante est inodore ou peut émettre une odeur agréable³ ou d'urine de chat selon certains.

Plante de pleine lumière à mi-ombre : bordure des haies, broussailles, lisières, bois clairs.

Plante commune dans toute l'[Europe](#) sauf en bordure [méditerranéenne](#).

Famille : Orchidaceae

Genre : Orchis

Espèce : *Orchis mascula* L.

Nom commun : Orchis mâle, Herbe à la couleuvre, Herbe à la vipère, Satyrion mâle, Orchis tacheté





Un grand merci à notre reporter photographe, qui nous permet d'immortaliser ces moments passés à arpenter nos belles collines, à notre botaniste intarissable et à nos guides préférés sans qui nous serions encore entrain de chercher notre chemin



PROVERBE ASIATIQUE:
Si tu as le nord devant toi
Tu as forcément le SUDOKU





une randonnée comme on les aime, on monte le matin, de la bonne humeur, une salle à manger au soleil,, et l'après-midi on marche tranquille.

Bon il y avait un peu de vent, c'est vrai
Le seul hic de la journée c'est Notre Michèle qui a souffert tout le jour du genou, nous saluons son courage et lui souhaitons un bon rétablissement

Conclusion:
vivement jeudi qu'on recommence!!!

