

RANDO PROVENCE

A la découverte des sentiers du jeudi



Edito n° 23



Randonnée du 14 Décembre 2023

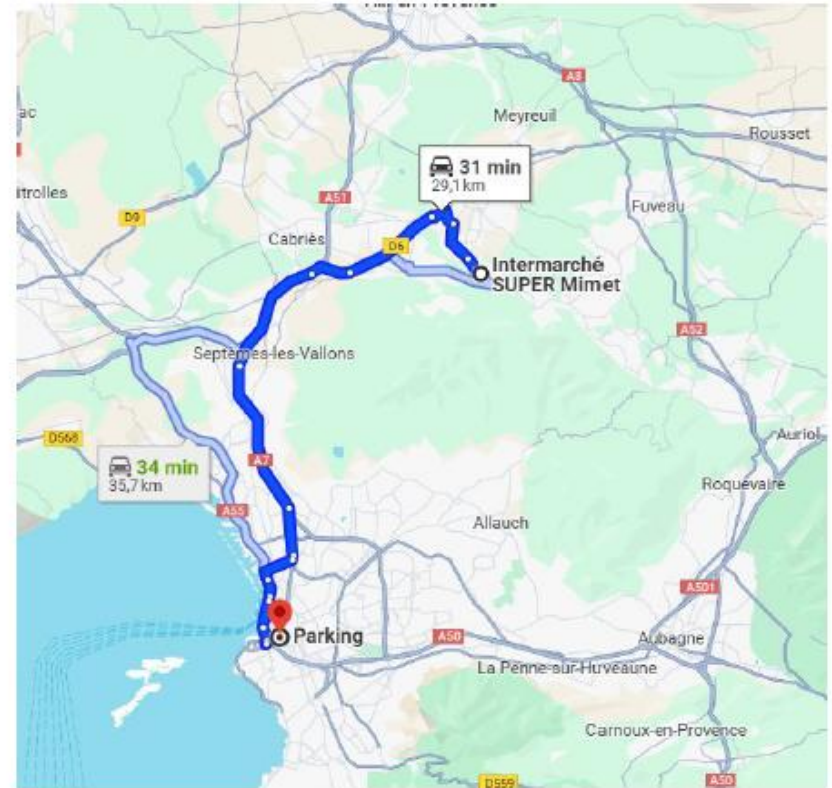
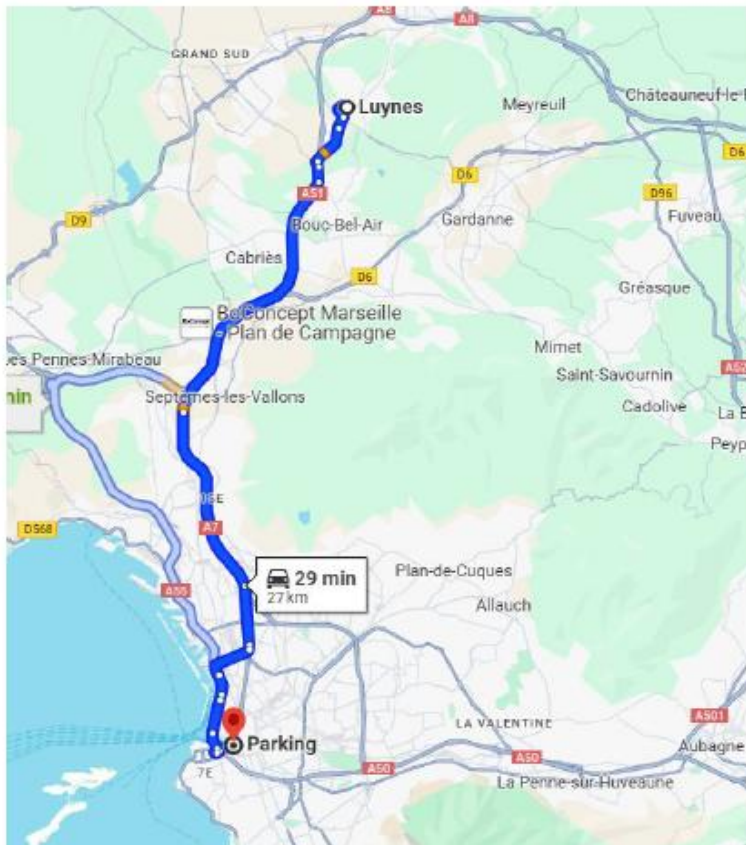
Marseille et ses lieux incontournables



Descriptif



Avis: Pas de difficulté –
Niveau : Facile



Descriptif suite



CHA SOUFFLE DINS CH'NO
Des vents à plus d'130km/h !



 Informations

 Diagramme

 Fonds de carte

 Durée estimée à pied : **3h15min**

 Distance : **9.8 km**

 Nombre de points : **302**

 Dénivelé positif : **167 m**

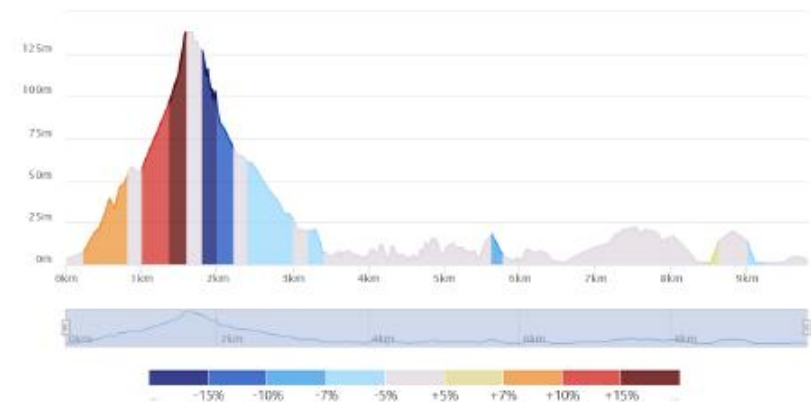
 Dénivelé négatif : **169 m**

 Point haut : **138 m**

 Point bas : **1 m**



Dénivellation



Les personnes présentes à la randonnée

Joëlle Giraud
Vincent Caruso
Agnès Barbot
Martine Bellec
Robert Pujol
Chantal Pujol
Louise Brochard
Nicole Léon
Hocine Ben tayeb
Isabelle Topuz
Gilbert Graffin
Jocelyne Barra
Et
Le Mistral



Marseille et ses lieux incontournables

Impossible de commencer une journée à Marseille
sans commencer par un petit café , un thé, un chocolat enfin ce qu'on veut
C'est tout naturellement que nous pris notre breuvage
dans un Bistrot Place des huiles



Bonjour
c'est l'heure du café
C'est un plaisir
de le partager
avec vous.



Et c'est parti

Un peu de Culture

Les deux îles de Pomègue et Rateaunaux ainsi que le Château d'If forment l'archipel du Frioul. Le château d'If a été construit par FRANCOIS PREMIER et a servi de prison. Des personnages célèbres y ont été incarcérés.

Le Frioul a également servi de port de quarantaine pour les bateaux revenant d'Orient. Et c'est ainsi que le GRAND ST ANTOINE qui n'a pas respecté cette loi a apporté la grande peste de Marseille en 1720



Marseille et ses lieux incontournables

By votre Président



Les photos du jour

Le château d'If



Le château d'If est une prison « d'exception », c'est-à-dire qu'il n'accueille des prisonniers que lors d'occasions particulières comme les épisodes révolutionnaires, ou tout simplement quand les prisons marseillaises débordent. L'image de la prison est marquée à tout jamais par le roman d'Alexandre Dumas, [Le Comte de Monte-Cristo](#).

Les conditions les plus rudes se trouvent dans les « culs de tour ». Dans ces espaces sombres et humides, remplis de vermines et d'ordures, l'espérance de vie ne dépasse pas quelques semaines.

Le rez-de-chaussée est dévolu aux prisons collectives. Les conditions sont forcément meilleures avec un peu plus de lumière, et la citerne de la cour pour l'hygiène et se désaltérer. Mais gare à la surpopulation carcérale ! Enfin, loin de l'image de la cellule d'Edmond Dantès se trouvent les « pistoles » du premier étage. Anciens logements des officiers de la garnison, ces cellules sont individuelles et permettent aux prisonniers les plus riches, moyennant espèces sonnantes et trébuchantes, d'adoucir les conditions de leur détention.



La Bonne Mère



La Basilique Notre-Dame de la Garde ou plus simplement Notre-Dame-de-la-Garde, souvent surnommée « la Bonne Mère » est une basilique mineure de l'Église catholique datée du xix^e siècle. Emblème de Marseille, dédiée à Notre-Dame de la Garde (protectrice de Marseille avec saint Victor), elle domine la ville et la mer Méditerranée depuis le sommet de la colline Notre-Dame-de-la-Garde (Elle se situe à cheval sur les quartiers du Roucas-Blanc et de Vauban, sur un piton calcaire de 149 m d'altitude surélevé de 13 m grâce aux murs et soubassements d'un ancien fort. Construite par l'architecte protestant Henri-Jacques Espérandieu dans le style romano-byzantin et consacrée le 5 juin 1864,

elle remplace une chapelle du même nom édifée en 1214 et reconstruite au xv siècle. Bâtie sur les bases d'un fort du xvi siècle construit par François I^{er} en 1536 pour résister au siège de Charles Quint, la basilique comporte deux parties : une église basse, ou crypte, creusée dans le roc et de style roman, et au-dessus une église haute de style romano-byzantin décorée de mosaïques. Au sommet d'un clocher carré de 41 mètres de haut surmonté lui-même d'une tourelle de 12,5 mètres qui lui sert de piédestal, se dresse une statue monumentale de 11,2 mètres de la Vierge à l'Enfant réalisée en cuivre doré à la feuille².

Véritable palladium de la ville de Marseille, Notre-Dame-de-la-Garde est depuis le Moyen Âge considérée comme la gardienne des marins et des pêcheurs



https://fr.wikipedia.org/wiki/Basilique_Notre-Dame-de-la-Garde



On monte à la Bonne Mère ?



Je vous vois venir, non on ne prend pas le petit train, on y va à l'ancienne, à l'aide de nos jambes. Certes, ça grimpe, mais quelle satisfaction quand on arrive en haut, et la ballade vaut le détour. Voici les différents chemins pour monter à Notre Dame de la Garde en empruntant les antiques voies de pèlerinage.

La Bonne Mère surplombe Marseille et c'est un lieu incontournable pour tous les touristes qui visitent Marseille. Si la plupart préfèrent s'y rendre avec le petit train, ou en bus, les puristes choisissent la voie traditionnelle, et se lancent dans la rude montée. C'est en effet à pied qu'on se rendait traditionnellement à Notre Dame de la Garde. En pèlerinage pour des raisons religieuses, mais pas uniquement. Le chemin, s'il est ardu, n'en est pas moins agréable. Après tout, la Bonne Mère se mérite ! C'est l'occasion de découvrir des quartiers et des coins pittoresques de la cité phocéenne. Alors, vous êtes bien chaussés ? On y va, suivez le guide !



Marseille et ses lieux incontournables



CHEMIN NUMÉRO 1 : PAR LE JARDIN DE LA COLLINE PUGET

C'est le chemin le plus tranquille, et le plus verdoyant ! En partant du Vieux-Port, Quai de Rive-Neuve, on prend la Rue Fort Notre Dame jusqu'à la Corderie. Puis, le Bd Notre Dame, et enfin on bifurque sur le cours Pierre Puget. Vous arriverez en vue du Jardin Pierre Puget, facilement reconnaissable à sa statue. Il suffit de s'engager dans ce charmant jardin et d'en gravier les chemins jusqu'au sommet. Vous allez passer par un joli parc de jeux pour enfants qui vous offrira une belle vue sur Marseille. L'occasion d'une petite pause sur un banc, avant de reprendre votre ascension. Une fois les grilles du parc franchies, vous continuez à monter et vous arriverez en vue du char Jeanne D'Arc, place du Colonel Edon. Une fois à ce stade, plus besoin de vous indiquer le chemin, la Bonne Mère est là bien en vue dans toute sa majesté. Encore un petit effort, et vous y êtes ! Bon ça grimpe encore un peu mais la récompense est proche

CHEMIN NUMÉRO 2 : PAR LE BD ANDRÉ AUNE

C'est une variante du premier chemin. Mais en plus sportif. La montée est raide, mais le parcours plus direct. Même base de départ, sauf qu'au lieu de prendre le jardin Pierre Puget, vous continuez tout droit par le Bd André Aune. Oui, celui qui monte sec là devant vous. Et bien il faut monter jusqu'en haut. A l'issue du boulevard, vous vous trouverez face à des escaliers. Une fois les escaliers derrière vous, il y a la bien nommée place « Santa Maria ». Vous êtes aux pieds de Notre Dame, sur votre droite le fameux char Jeanne d'Arc, et tout droit c'est la basilique. Il ne vous reste plus qu'à grimper les dizaines de marches des escaliers qui vont à la Bonne Mère, sous son œil bienveillant. Parcours sportif, mais la satisfaction est au bout. Même si votre cœur risque de battre à tout rompre.

CHEMIN NUMÉRO 3 : PAR VAUBAN

Toujours en partant du Vieux-Port, vous empruntez le même chemin que précédemment.

En l'occurrence le Bd Notre Dame que vous arpentez jusqu'au bout. C'est une longue montée bordée d'arbres. Le quartier est agréable et vous fait découvrir ce charmant coin de Marseille. En haut de ce boulevard, vous arrivez au Bd Vauban

et immédiatement sur votre droite vous verrez de grands escaliers avec un panneau indiquant Notre Dame de la Garde.

Les escaliers sont un peu ardues, mais une fois en haut vous aurez la satisfaction d'être en vue de la Bonne Mère qui apparaît soudainement dans votre champ de vision.

La petite rue, nommée Montée Notre Dame, est bordée de jolies maisons marseillaises.

Le quartier est tranquille, vous êtes loin de la cohue des touristes. C'est sans doute le chemin le moins emprunté, et donc le plus paisible. Arrivé en haut vous rejoignez la rue Fort du sanctuaire, et presque immédiatement vous verrez un petit chemin serpenter vers Notre Dame de la Garde. Vous arriverez juste à côté du parking, d'un tout autre chemin que les deux précédents.

CHEMIN NUMÉRO 4 : PAR LE ROUCAS BLANC

C'est sûrement le chemin le plus pittoresque, et qui vous fera découvrir les quartiers typiques du 7^e arrondissement. Le mieux en partant du Vieux-Port en empruntant le Quai de Rive Neuve. Peut être aussi l'occasion de faire une petite halte à l'Abbaye de Saint Victor.

Toujours le Bd de la Corderie, puis la Rue d'Endoume. Ensuite bifurquez sur le chemin du Roucas Blanc. Là, vous avez deux options. Soit vous vous arrêtez au niveau du Bd Tellenne. Vous verrez alors la colline de Notre Dame de la Garde avec un escalier qui en fait l'ascension.

La montée à flanc de colline est magnifique et vous offre un panorama splendide. Vous pouvez également bifurquer à mi-chemin sur la droite dans ce qui semble être une allée privée.

Mais ce n'est pas le cas, après quelques mètres parcourus, vous tomberez sur un magnifique jardin à flanc de colline.

A partir de là, vous empruntez le chemin du Bois Sacré.

Un ancien chemin de pèlerinage, dont le nom vient d'une croyance populaire faisant de ce bois aux pieds de la Bonne mère un lieu sacré. C'est sans doute le parcours le plus dépaysant, entre colline, pinède et garigue.

Les photos du jour

Malgré le Mistral nous y sommes arrivés !!!!!
Nicole a trouvé un point d'ancrage auprès de Vincent



Les photos du jour



Marseille et ses lieux incontournables

Les Photos du jour



Les photos du jour

Jeanne d'Arc, dite « la Pucelle d'Orléans », est née à Domrémy (en Lorraine) le 6 janvier 1412 et morte brûlée vive à Rouen le 30 mai 1431



Pourquoi on dit Jeanne d'Arc ?
Selon la transcription latine de son procès de condamnation, la Pucelle répond à ses juges que son « nom » est Jeanne (Jeannette « dans son pays ») et son « surnom » (son nom de famille, en l'occurrence) « d'Arc. » En latin médiéval, de Arco signifie « de l'arche » ou « du pont ».



Les photos du jour

Un pêcheur courageux



Des marcheurs courageux !!!!



Les photos du jour



Nos deux tourtereaux



Les photos du jour



Rando Provence
s'embourgeoise,
avant on mangeait des sandwich
Maintenant nous allons au restaurant et
surtout nous n oublions pas de boire un
petit coup!!!



Très bonne adresse!!!!

Les photos du jour



Le marégraphe



Qui a inventé le marégraphe ?

En France, c'est l'ingénieur hydrographe Antoine Marie Rémi Chazallon (1802-1872) qui a inventé le mot marégraphe et réalisé les premières observations à Toulon, en 1844 (Pouvreau 2008). Le mot marégraphe est composé de l'élément latin mare (la mer) et de l'élément grec grapho (« j'écris », « je décris »)



Et toujours le Mistral

Pause gourmande les navettes



Son origine

Plusieurs légendes sont évoquées quant à l'origine de la navette. Néanmoins, la légende la plus populaire est sûrement celle qui attribue la symbolisation de la navette à la barque qui amena les Saintes-Maries sur les côtes de Provence ! Cela aurait donné l'idée à son fondateur, Mr Aveyrous, de donner une forme de barque à son biscuit...

Cependant, d'autres pensent que la navette est due à une statue de la vierge retrouvée sur les bords du Lacydon au 13ème siècle et qui aurait été perçue comme signe de protection par le petit peuple des artisans.

Les navettes suite

Élément du patrimoine culturel local, le Four des Navettes puise son essence dans l'attachement gourmand et les rituels associés à ses navettes. Le four s'inscrit dans une histoire familiale : celle de ceux qui se sont succédé devant les fourneaux, mais aussi celle de toutes les familles qui se transmettent l'amour de nos produits, de génération en génération. Cette histoire commence par un chatouillement de narines aux abords de la rue Sainte, et prend pour décor le sublime panorama de l'entrée du Vieux-Port

Recette Navettes de Marseille à la fleur d'oranger

Liste des ingrédients

- 500 g de farine
- 200 g de sucre
- 6 c. à soupe d'huile d'olive (environ 50 ml)
- 3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 c. à café d'extrait naturel d'orange ou le zeste d'une orange
- 2 œufs
- 1/2 c. à café de sel
- Lait pour dorer les navettes

Étapes de la recette

- Commencez par battre les œufs et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange bien mousseux
- Ajoutez le sel, l'eau de fleur d'oranger, l'extrait ou zeste d'orange, et l'huile d'olive
- Ajoutez progressivement la farine, puis finissez de travailler la pâte à la main pour obtenir une belle boule
- Laissez reposer la boule de pâte une heure
- Découpez votre boule de pâte en morceaux de même taille (J'ai réalisé 16 navettes pour ma part)
- Façonnez vos navettes (rouler chaque morceau en boudin de 10 cm de long, pincez les extrémités et fendez la navette avec une lame de couteau dans la longueur), puis avec un pinceau nappez-les de lait
- Enfournez à four chaud (180°C) pendant 20 minutes
- Laissez refroidir. Se conserve très bien dans une boîte hermétique.



Recette essayée par Joëlle Giraud
(enfin son homme) et approuvée par les
deux

<https://www.hervecuisine.com/recette/la-recette-des-fameuses-navettes-de-marseille-a-la-fleur-d'oranger/>

Les Navettes suite et fin

Tradition de la Chandeleur à Saint- Victor

A l'Abbaye St Victor, plus vieille église de Marseille, se tient le 2 février la Chandeleur. Ce jour-là, débute l'octave de la Chandeleur (procession au cours de laquelle on sort la fameuse vierge noire ainsi que des bougies vertes qui symbolisent la lumière, l'espoir et le feu purificateur). Les processions se terminent au "Four des Navettes" (rue Sainte à côté de l'Abbaye St Victor), ancienne boulangerie de l'abbaye, avec bénédictions du four par l'Archevêque de Marseille (un four vieux de 232 ans)

Est-ce que la chandeleur est une fête religieuse ?

À l'époque des Romains, il s'agissait d'une fête en l'honneur du dieu Pan (origine païenne). Toute la nuit, les croyants parcouraient les rues de Rome en agitant des flambeaux. En 472, le Pape en fait une fête religieuse, qui deviendra la célébration de la présentation de Jésus au Temple. On organise alors des processions aux chandelles le jour de la Chandeleur, selon une technique précise : chaque croyant doit récupérer un cierge à l'église et le ramener chez lui en faisant bien attention à le garder allumé !

Un dicton de Franche-Comté dit d'ailleurs :

Celui qui la rapporte chez lui allumée

Pour sûr ne mourra pas dans l'année

Ce cierge béni est censé avoir d'autres pouvoirs dont celui d'apporter de bonne récolte. On dit que quelques gouttes de sa cire versée sur des œufs à couver en assurent une bonne éclosion. Et aussi que sa flamme protège de la foudre si on l'allume pendant l'orage.

<https://momes.parents.fr/calendrier-fetes/evenements/chandeleur/origine-de-la-chandeleur-848136>

L'Abbaye Saint-Victor

L'abbaye Saint-Victor de Marseille est fondée au [v^e siècle](#) par [Jean Cassien](#), à proximité des tombes de [martyrs de Marseille](#), parmi lesquels saint [Victor de Marseille](#) († en [303](#) ou [304](#)), qui lui donne son nom. L'[abbaye](#) prend une importance considérable au tournant du premier millénaire par son rayonnement dans toute la [Provence](#). L'un de ses [abbés](#), Guillaume de Grimoard, est élu [pape](#) en 1362 sous le nom d'[Urbain V](#). À partir du [xv^e siècle](#), l'abbaye entame un déclin irrémédiable. Depuis plus de 1 500 ans, Saint-Victor est l'un des hauts lieux du [catholicisme](#) dans le sud de la [France](#) et bien que le monastère ait été démantelé à la [Révolution](#), l'église reste toujours affectée au culte.

En 1968, le [maire de Marseille Gaston Defferre](#) fait replacer dans les [cryptes](#) de l'abbaye la riche collection de [sarcophages](#) de la fin du [iv^e siècle](#) à la première moitié du [v^e siècle](#) que contenait l'église. Ces sarcophages étaient précédemment exposés au musée du [château Borély](#). Ce transfert fait de l'abbaye de Saint-Victor le musée d'art chrétien du premier millénaire le plus important en Provence. L'abbaye fait l'objet d'un classement au titre des [monuments historiques](#) par la [liste de 1840](#) et par la [liste de 1862](#). En [1934](#), l'abbatiale est élevée au rang de [basilique](#) mineure par le [pape Pie XI](#).

https://fr.wikipedia.org/wiki/Abbaye_Saint-Victor_de_Marseille

Abbaye Saint-Victor de Marseille



Présentation

Culte	Catholique romain
Dédicataire	Saint Victor de Marseille
Type	Ancienne abbaye
Rattachement	Archidiocèse de Marseille
Début de la construction	v^e siècle
Fin des travaux	1365
Autres campagnes de travaux	Destruction du cloître à la Révolution
Style dominant	Nef : roman Bas côtés, transept et chœur : gothique
Protection	✦ Classé MH (1840, 1862)
Site web	Site officiel de l'abbaye Saint-Victor de Marseille ↗

Géographie

Pays	 France
Région	 Provence-Alpes-Côte d'Azur

Le cercle des nageurs



Le Cercle des nageurs de Marseille est fondé en [1921](#) par [Fernand David](#), nageur marseillais ainsi que d'autres membres fondateurs issus de l'[Olympique de Marseille](#). La nageuse [Bibienne Pellegry](#) prend également part à la création de ce club. [Eugène Tisson](#) est le premier président d'un club qui n'a pour seules installations qu'une terrasse, un vestiaire et un lieu de restauration.

Natation, water-polo, plongeon et sauvetage sont les activités proposées par le CNM. Le plongeon et le sauvetage disparaîtront par la suite. En 1924, le maire de [Moustiers-Sainte-Marie](#), [Jean Alezard](#), prend la présidence du Cercle qui connaît ses premières sélections aux Jeux olympiques avec [Salvator Pelegry](#) en 1924 puis sa sœur [Bienna](#) en 1928. Le Cercle se dote d'un bassin d'eau de mer en 1932, qui est aux trois-quarts détruit lors de la [Seconde Guerre mondiale](#). Le CN Marseille a aussi eu une équipe masculine de [handball](#), qui joue les seizièmes de finale de la [Coupe de France de handball à onze](#) 1948-1949.

Les années 1950 et 1960 sont marquées par la construction de nouvelles installations : bassin d'eau douce, Club House puis bassin olympique et cabines. [Albert Vahouni](#), industriel du papier, devient le troisième président du club à la suite du décès de [Jean Alezard](#). [Paul Leccia](#) lui succède en 1990. Le club connaît une forte renommée à partir de 2004, lorsque [Laure Manaudou](#) rejoint le CNM. De grands noms de la natation française suivent ses traces pendant plus d'une décennie, encadrés par un staff structuré autour de [Romain Barnier](#).

https://fr.wikipedia.org/wiki/Cercle_des_nageurs_de_Marseille



Les incontournables

Le véritable Savon de Marseille

Un savon artisanal

Un *savon de Marseille* traditionnel se présente sous la forme d'un gros cube de 600 grammes, sur lequel sont gravés la mention « 72% d'huile » et le nom de la *savonnerie*.

Le *Savon artisanal* de couleur marron-vert se compose d'huile d'olive, d'huile de coprah et d'huile de palme. Pour obtenir le *Savon de Marseille blanc*, il suffit de remplacer l'huile d'olive par de l'huile d'arachide.

Le *savon artisanal* ne contient ni Parfum ni colorant ni adjuvant de synthèse. Il est 100% biodégradable.

A contrario le *savon industriel*, contient des additifs, des colorants & parfums.



Méfiez-vous des contre façons



Procédé de fabrication artisanale

La fabrication artisanale du véritable *Savon de Marseille* prend trois semaines et comporte plusieurs étapes :

- *l'empâtage*: les matières grasses et la soude sont bouillies avec de l'eau pure et de l'eau salée dans des cuves.
- *la cuisson* : la pâte obtenue est portée à ébullition et une seconde adjonction de soude transforme la totalité de la matière grasse en savon.
- *le relargage*: le mélange obtenu se divise en 2 couches Savon et glycérine.
- *les lavages* : l'excès de soude est éliminé avec de l'eau salée + la liquidation: après un temps de repos, la meilleure partie de la pâte de savon (le «savon lisse») est envoyée au finissage, le finissage comporte 4 étapes : solidification, découpe, moulage des pains de savon et emballage

Que dire de cette journée?

Certes nous avons été décoiffés mais Marseille, c'est aussi et avant tout
le Mistral !!!!

Bien sûr nous n'avons pas pu tout voir, ce que nous avons visité était vraiment typique de
chez nous et nous avons vraiment apprécié
nous aurons l'occasion d'y retourner



Mais surtout qu'elle belle journée !!!!.

Merci à tous pour votre bonne humeur
Merci aux photographes
Merci aux chauffeurs



Merci aux organisateurs et tous les bénévoles qui font perdurer notre association
Bonnes fêtes de fin d'année à tous



Et Vive l'OM

