



# RANDO PROVENCE

**A la découverte des sentiers du jeudi**

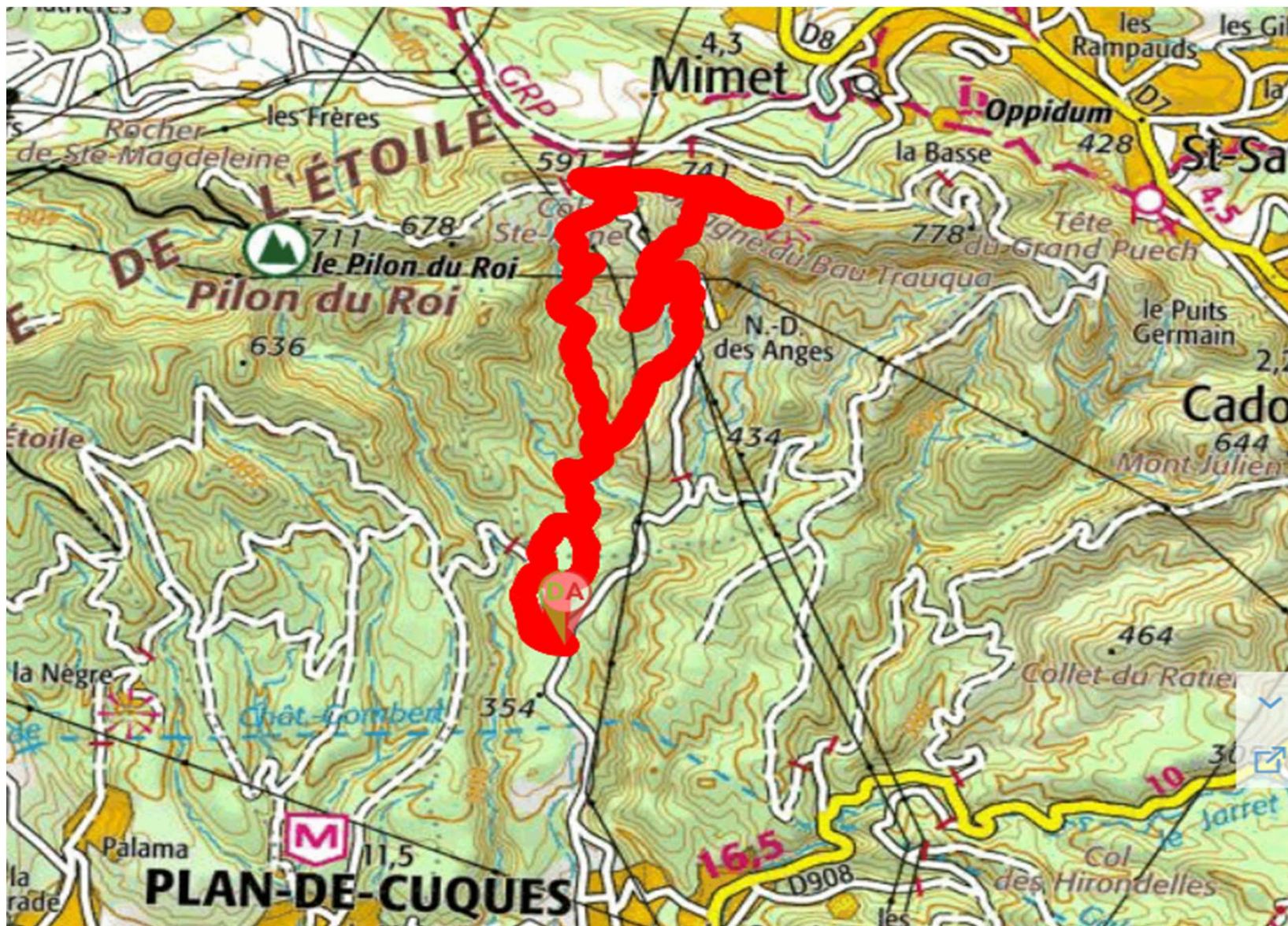
# *Edito Numéro 10*

*Mimet le Baou Traouqua par la  
grotte du facteur et la grotte des  
Ermites*



# Le circuit

(je n'ai pas pu faire mieux 🤔 )



## *Les courageux du jour...*

- *Antoine Dumas*
- *Jocelyne Rodriguez*
- *Carole Mangin*
- *Joëlle Giraud*
- *Michèle Fernandez*
- *Patricia Bouchard*
- *Jocelyne Barra*



# Description ....

## Crêtes du Bau Trauqua par les grottes des Ermites et du Facteur

Randonnée sportive vers les crêtes de la montagne du Bau Trauqua en passant par le vallon de la Grotte des Ermites, puis au retour par le Col Sainte Anne et la Grotte du Facteur. En chemin, des cavités, des baumes, des sources, un puits. Un paysage sauvage avec des rochers aux formes étranges.



Visorando



Randonnée n°6421374

<b>Durée :</b>	4h45	<b>Difficulté :</b>	Difficile
<b>Distance :</b>	11,65 km	<b>Retour point de départ :</b>	Oui
<b>Dénivelé positif :</b>	511 m	<b>Activité :</b>	A pied
<b>Dénivelé négatif :</b>	511 m	<b>Commune :</b>	Allauch (13190)
<b>Point haut :</b>	733 m		
<b>Point bas :</b>	327 m		

Randonnée très sportive avec de nombreux passages rocheux à franchir. Prévoir de bonnes chaussures de marche. Le vallon qui passe par la Grotte des Ermites est le lit d'un ruisseau avec de nombreuses dalles rocheuses lisses et glissantes. À éviter par temps humide pour éviter de chuter. Le retour au niveau du point (1) permet de passer par le Puits de Besson entièrement restauré.

# Les photos du jour....



**Le paysage splendide qui a inspiré le facteur et qui récompense le visiteur.**

# Les photos du jour...



**L'arche qui creuse la bas du rocher et qui a inspiré le facteur.**

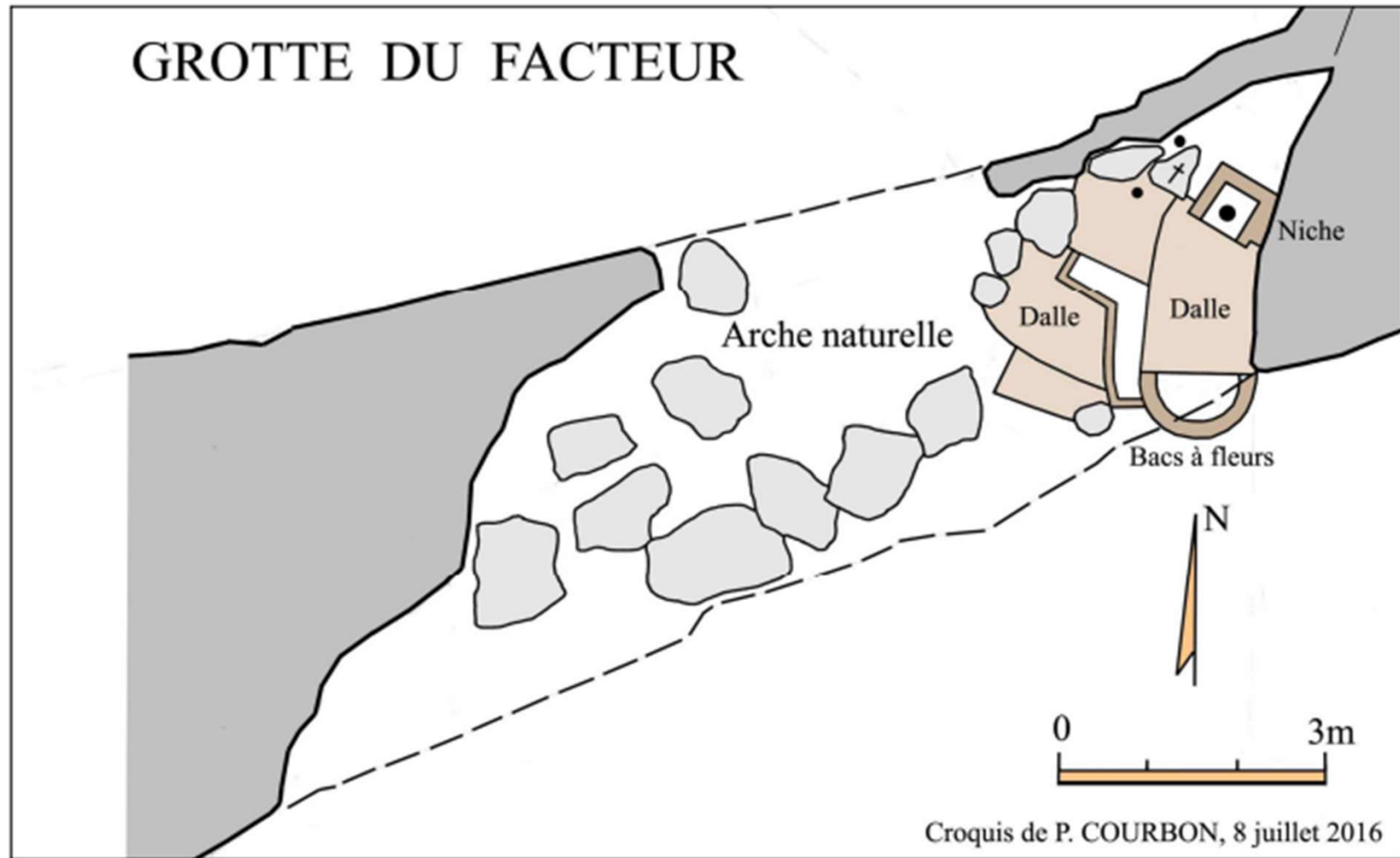
# Les photos du jour...



**Ces installations simples émeuvent par leur naïveté. Jésus ô Dieu et les deux croix peintes sont gravées.**



# Les photos du jour....



# Histoire de la grotte du facteur....

Il est difficile de retracer l'histoire exacte de cette cavité qui a été aménagée en lieu de prières à une époque récente. Plusieurs sites internet lui sont consacrés, mais qui reprennent vraisemblablement ce qui a été écrit sur le premier site, sans se poser de questions et sans effectuer de contrôles ! D'après ces sites : La grotte a été aménagée par « Le facteur de Mimet » qui y amenait avec sa mobylette les matériaux nécessaires. A quelle époque ce facteur aurait-il effectué ses travaux, on n'en sait rien non plus ! Monsieur DUPLESSY, qui s'occupait du patrimoine de la commune de Mimet écrit : Cette grotte dite "du facteur", l'est sans que l'on sache pourquoi, ni de quel facteur il s'agit ! S'il est exact que « le facteur » ait amené les matériaux de construction (ciment, eau, briques) avec « sa Mobylette », il n'a pu le faire qu'après l'aménagement de la piste menant au pylône électrique le plus proche de la grotte. Nous avons recherché sur Géoportail les anciennes photographies aériennes qui permettent de donner l'année d'aménagement de cette piste. Elle n'y était pas en 1964, mais elle y était en 1969 et la grotte n'aurait pu être aménagée qu'après cette date, ce qui correspondrait avec la quarantaine d'années donnée par M. DUPLESSY..

# Description de la Grotte du facteur...

Cette grotte s'ouvre dans des calcaires dolomitiques du Jurassique. La dolomie donne des paysages ruiniformes, constellés d'aiguilles, d'arches et de formes étonnantes. C'est le cas ici, où l'œil est sans cesse sollicité par ces fantaisies de la nature. Partout ces sculptures rocheuses étonnantes que l'imagination peut assimiler à des personnages ou monstres. La grotte est formée par l'arche qui traverse de part en part le pied d'une belle barre rocheuse. Cette arche a une dizaine de mètres de portée pour 5 m de long et 2 à 3 m de haut. C'est dans son côté est, sur une surface de quelques m<sup>2</sup> qu'ont été aménagées des dalles de ciment bien lissées, une niche et des bacs à fleurs plein de terre. Mais protégés de la pluie par la voûte, ces bacs n'auraient pu servir qu'avec un arrosage régulier. Deux croix ont été sculptées dans le roc. On trouve aussi deux crucifix, trois statuettes de la Vierge et une du Christ Roi avec des traits d'enfant. Des écritures à la peinture bleue et des gravures accentuées par la peinture complètent l'installation réalisée avec un grand soin. Cette foi exprimée si naïvement et avec tant de conviction ne laisse pas indifférent.

# Les photos du jour.....



# Les photos du jour.....

Mais qu'est-ce-que c'est????



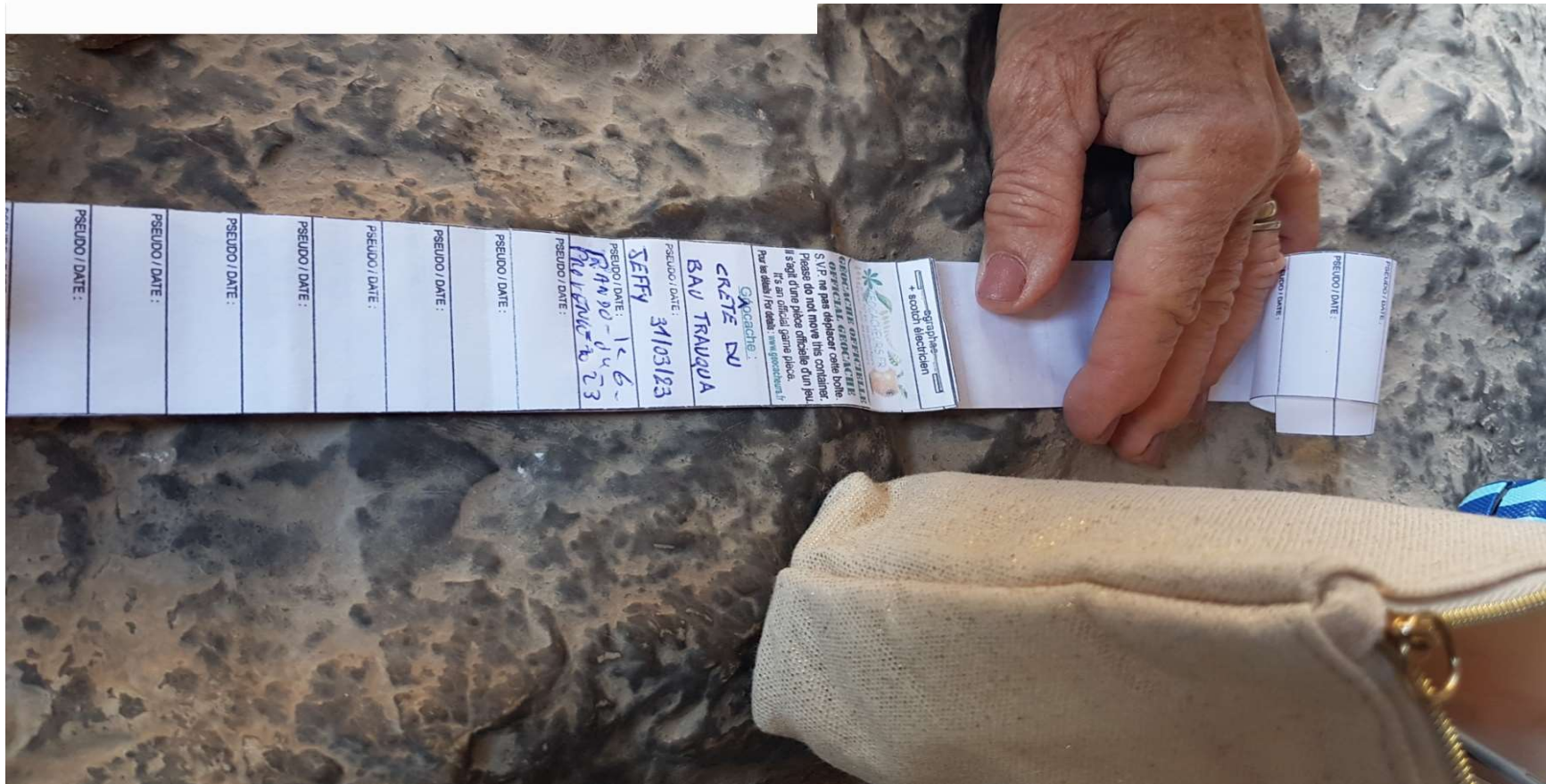
# Les photos du jour.....

## QU'EST CE QUE LE GEOCACHING ?



Le **géocaching** (ou **geocaching**) est un loisir qui consiste à utiliser la technique du géopositionnement par satellite (GPS) pour rechercher ou dissimuler des « caches » ou des « **géocaches** », dans divers endroits à travers le monde.

*En Janvier 2017, il existe en France plus de 209600 caches.*



# Les photos du jour.....



# Les photos du jour du jour.....

Le puits de Besson



La Rimade est la société de chasse  
de la Commune de Allauch



# Les photos du jour.....

Notre Dame des Anges



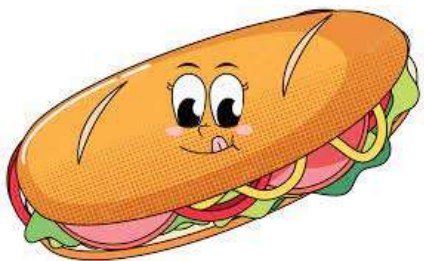
# Les photos du jour.....



Le repas de Jocelyne, miam miam



Notre salle à manger toujours au soleil, en face de la grotte des Ermites



# Les photos du jour.....

Coucou Antoine, tu n'as pas oublié les lunettes de soleil!!!!



Vue de la grotte des ermites



# Les photos du jour.....

La grotte des Ermites



# Les photos du jour.....

La position préférée de Joëlle





# Les photos du jour.....



# Petit souvenir de Pichauris ....

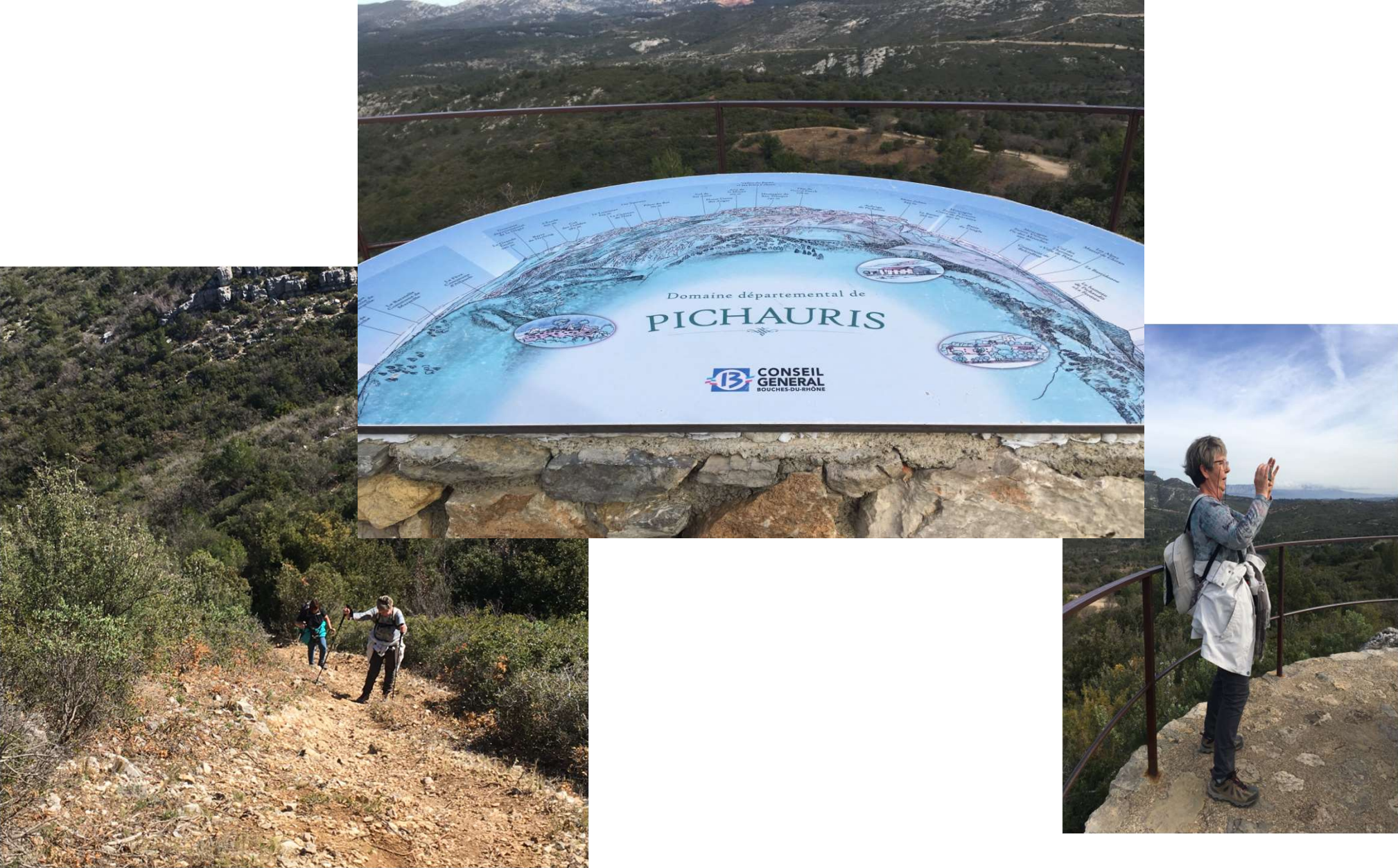




# Petit souvenir de Pichauris.....



# Petit souvenir de Pichauris



# Petit rappel (Pichauris).....



# Petit rappel (Pichauris).....



**FACE AUX CHIENS DE PROTECTION, ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES.**

**DÉPARTEMENT BOUCHES DU RHÔNE**

**ÉVITEZ TOUTE ATTITUDE QUE LE CHIEN POURRAIT INTERPRÉTER COMME UNE MENACE.**

- Ne passez pas au milieu du troupeau, contournez-le.
- Ne passez pas entre le chien et son troupeau.
- N'interpellez pas le chien et ne criez pas.
- À plusieurs, restez groupés.
- Gardez une vitesse constante.
- Tenez votre chien en laisse.

**SI LE CHIEN S'APPROCHE:**

- Ne tentez pas d'accélérer pour le semer.
- Descendez de votre vélo et poussez-le
- Ne le caressez pas.
- Ignorez-le.
- Éloignez-vous calmement.

Debout la dedans !!



il est l'heure

Allez on se réveille les neurones ..!!

Et on y go ! Bonne journée !!

# Le réveil des neurones.....

éphélide



**ÉPHÉLIDE** nom féminin

XVIII<sup>e</sup> siècle. Emprunté, par l'intermédiaire du latin, du grec *ephêlis*, composé de *epi*, « à cause de », et *hêlios*, « soleil ».

Petite tache brune sur la peau, appelée couramment tache de rousseur.



# La recette du jour.....



## Baba au rhum

Petit souvenir de notre séjour à Ferrière les Verreries

Recette de la patronne du restaurant « la bonne franquette » Au Pic St Loup

125 gr de farine

125 gr de sucre

3 œufs

50 ml d'huile

1 sachet de levure chimique

Tout mélanger et cuire à four chaud 175°

Préparer un sirop avec du rhum du sucre et de l'eau pour imbiber le baba une fois cuit (les quantités à votre convenance)



J'ai essayé, c'est pas mal ne pas hésiter à bien imbiber



# La phrase du jour.....



MATHOU

On sait qu'un homme  
va dire quelque chose d'intelligent  
quand il commence sa phrase par:  
« Ma femme m'a dit que... »



# Conseil lecture du jour.....



**LA TRESSE**

[LAETITIA COLOMBANI](#)

[Romans](#)

La Tresse est le premier roman de Laetitia Colombani, mais ce n'est pas pour autant sa première expérience d'écriture. La Tresse est un roman polyphonique puisqu'il entrecroise les histoires de trois femmes : Giulia, jeune Sicilienne qui se retrouve à la tête de l'entreprise de fabrication de perruques de son père ; Sarah, avocate brillante à Montréal, et Smita, jeune femme indienne Intouchable. On constate la présence d'un récit-cadre qui est une sorte de long poème où l'écrivaine raconte son entreprise d'écriture. La Tresse rentre parfaitement dans l'entrée de programme de la classe de cinquième « Vivre en société, participer à la société ». En effet, le lecteur découvre chacune de ces trois femmes au travers de leur quotidien. De même, le thème traité dans le cadre de cette entrée de programme : « Avec autrui : familles, amis, réseaux », fait particulièrement écho à l'idée de trois destins tressés qui évoluent en miroir. L'écriture est assez accessible et permet très rapidement aux élèves de rentrer dans le roman.

[Feuilleter](#)

Inde. Smita est une Intouchable. Elle rêve de voir sa fille échapper à sa condition misérable et entrer à l'école.

Sicile. Giulia travaille dans l'atelier de son père. Lorsqu'il est victime d'un accident, elle découvre que l'entreprise familiale est ruinée.

Canada. Sarah, avocate réputée, va être promue à la tête de son cabinet quand elle apprend qu'elle est gravement malade.

Liées sans le savoir par ce qu'elles ont de plus intime et de plus singulier, Smita, Giulia et Sarah refusent le sort qui leur est réservé et décident de se battre. Vibrantes d'humanité, leurs histoires tissent une tresse d'espoir et de solidarité.

Trois femmes, trois vies, trois continents. Une même soif de liberté.

Difficile de ne pas être touché par ce très joli récit. Estelle Lenartowicz, Lire.

Laetitia Colombani maîtrise à l'évidence l'art de la narration. Florence Bouchy, Le Monde des livres.

Un roman dans lequel il y a tout. François Busnel, La Grande Librairie.







La partie botanique  
by Patrícia



# 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. Comme les autres narcisses, il appartient au genre [Narcissus](#) et à la famille des [Amaryllidacées](#).

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. Une autre confusion est possible avec [Narcissus papyraceus](#), mais cette dernière espèce est pratiquement deux fois plus grande que *Narcissus dubius*.

**Famille** : Amaryllidaceae

Genre : Narcissus

Espèce : Narcisse dubius Gouan

Nom commun : Narcisse douteux



# Ciste cotonneux

Le **Ciste cotonneux** (*Cistus albidus*), appelé aussi **Ciste blanc** ou **Ciste blanchâtre**, est un [arbrisseau](#) caractéristique de la [garrigue](#), supportant bien une période d'aridité et appréciant les sols [calcaires](#).

La plante est connue en langue anglaise sous le nom de « *rockrose* » (*rose des roches*) ou « *white dart* ».

Le nom *ciste* vient du [grec ancien](#), κίσθος, « boîte, capsule », allusion à la forme du fruit [capsulaire](#).

Le mot latin *albidus*, signifiant « blanchâtre », fait référence aux feuilles duveteuses caractéristiques et non aux fleurs qui sont de couleur rose. Il est d'ailleurs parfois appelé **ciste blanchâtre** ou **ciste blanc**.

Le *cistus albidus* est un arbrisseau de la famille des [cistacées](#) de taille moyenne (entre 0,5 et 1,2 m. de hauteur).

Son feuillage persistant gris clair est composé de feuilles simples, sessiles, opposées et couvertes de poils étoilés.

Sa floraison s'étale d'avril à juin et révèle une inflorescence en [cyme](#) unipare hélicoïde composée de fleurs formées par 5 pétales à l'aspect chiffonné et de couleur rose. Les fleurs attirent abeilles, papillons et autres insectes assurant une pollinisation [entomogame](#).

Les fruits du *Cistus albidus* sont des [capsules](#) déhiscentes à 5 valves. La dissémination des fruits est [épizoochore](#).

En [France-métropolitaine](#), le ciste-blanc est présent dans les zones suivantes : [Midi-Méditerranéen](#) (avec pour limite septentrionale le secteur de [Valence](#)), [Corse](#), [Saintonge](#), [Aunis](#), [Archipel charentais](#), [Vendée](#), [Île de Noirmoutier](#), [Baie de Bourgneuf](#), [Essonne](#) et nord de l'[Alsace](#).

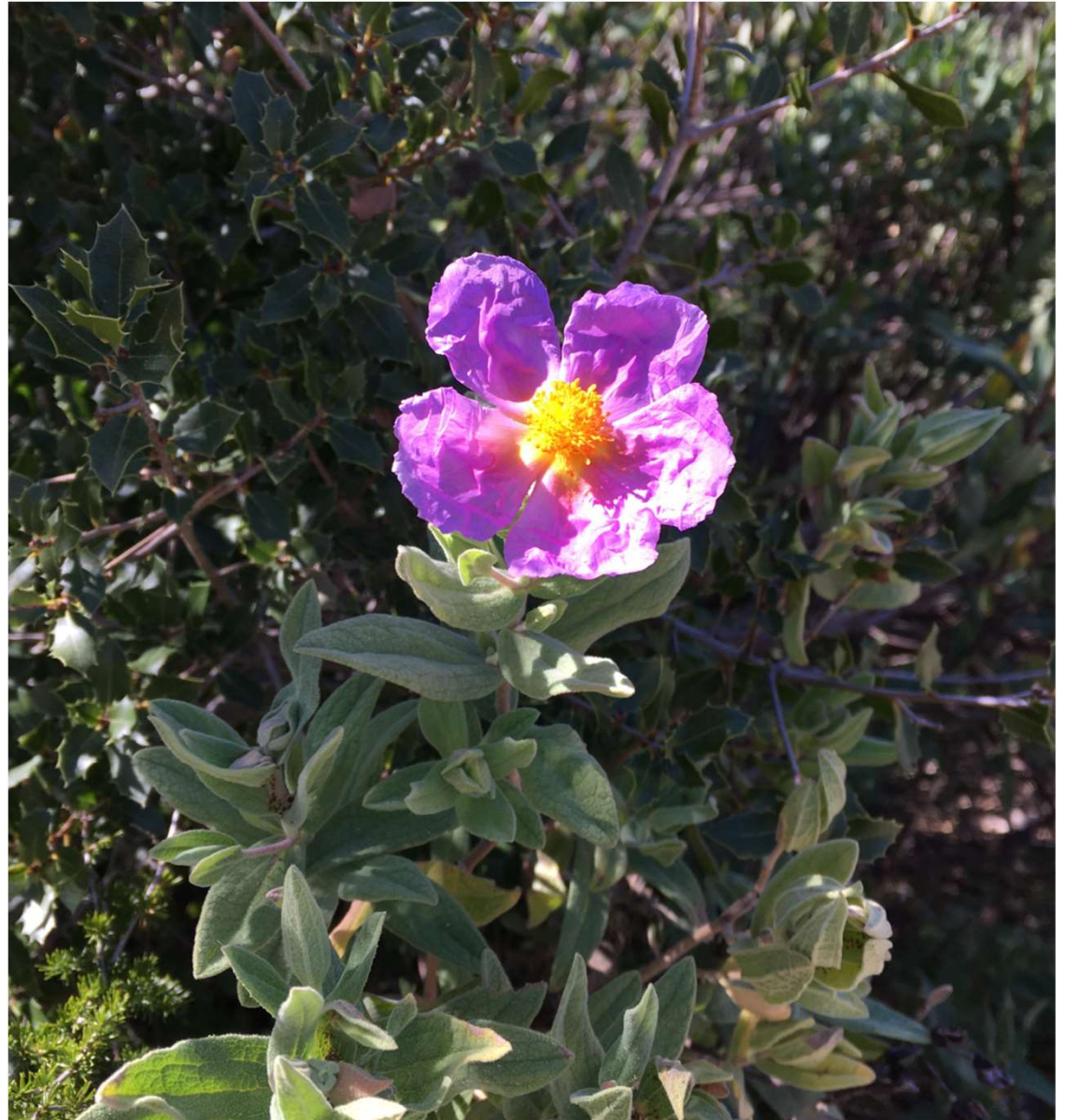
Le [fruit](#) est un [akène](#) entouré par le calice persistant.

**Famille** : Cistaceae

**Genre** : Cistus

**Espèce** : Cistus albidus L.

**Nom commun** : Ciste cotonneux, blanc, mâle à feuilles blanches, blanchâtre, blanchissant



# Laitue Vivace

Le **laitue vivace** (*Lactuca perennis*) est une [plante herbacée](#) de la [famille](#) des [Astéracées](#).

C'est une plante glabre, aux tiges érigées, se ramifiant, aux feuilles vert-grisâtre, pennatilobées, les inférieures légèrement pétiolées, les supérieures engainant en partie la tige, aux capitules bleu à lilas, à grands pédoncules.

- Organes reproducteurs :
  - Type d'inflorescence : [racème de capitules](#)
  - répartition des sexes : [hermaphrodite](#)
  - Type de pollinisation : [entomogame](#)
  - Période de floraison : mai à juillet
- Graine :
  - Type de fruit : [akène](#)
  - Mode de dissémination : [anémochore](#)
- Habitat et répartition :
  - Habitat type : friches vivaces rudérales pionnières, mésoxérophiles, méditerranéennes
  - Aire de répartition : européen méridional

En [France](#) cette plante bénéficie d'un arrêté de protection dans la région [Aquitaine](#).

**Famille** : Asteraceae

Genre : Lactuca

Espèce : Lactuca perennis L.

Nom commun : Laitue vivace, Lâche, Chevrille, de Bruyère, Salade-de-lièvre



# Globulaire buissonnante

La **Globulaire buissonnante** (*Globularia 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 rocaillieux 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](#) (Lien externe).

- Floraison : de novembre à mai
- Pollinisation : entomogame
- Dissémination : épizoochore

**Arbrisseau** très ramifié, d'une hauteur allant de 30 cm à 1 m. Tiges brun-rouge striées. **Feuilles** persistantes très nombreuses, coriaces, alternes, généralement spatulées et mucronées (terminées par une pointe).

Inflorescence assimilable à un **capitule**, entourée de **bractées** brunâtres imbriquées formant une collerette, portée par un court pédoncule naissant à l'aisselle des feuilles supérieures. Nombreuses petites **fleurs** bleu lilas avec une **corolle** à deux lèvres : la lèvre supérieure à deux dents est atrophiée, la lèvre inférieure est trilobée. **Calice** à cinq dents. Quatre **étamines**. Ovaire supère à une loge.

Le **fruit** est un **akène** entouré par le calice persistant.

**Famille** : Plantaginaceae

Genre : Globularia

Espèce : *Globularia alypum* L.

Nom commun : Globulaire buissonnante, Turbith, Globulaire alypum



# Coronille à tige de jonc

Arbuste de [garrigue](#) aux rameaux semblables à ceux des [joncs](#), à [petites](#) feuilles, et à [petites](#) fleurs [jaunes](#).

Floraison : Mars-Juin

Flore méditerranéenne présente dans le parc des Calanques. Cette espèce est relativement commune en Provence notamment dans l'aire du Parc des Calanques. Elle pousse dans les rocailles, sur les coteaux ensoleillés et les bois clairs et chauds jusqu'à 600 m. d'alt.

Cette coronille est plutôt facile à identifier avec ses tiges glabres, lisses et glauques et ses fleurs jaunes positionnées en couronne. Une couronne peut contenir jusqu'à 12 fleurs. Cette plante mesure jusqu'à 1 m. de hauteur, ses feuilles peu nombreuses sont composées de 3 à 7 petits folioles charnus.

Les fruits sont des gousses pendantes et arquées de 15 à 25 mm de longueur composées d'un alignement de petits segments renflés.

L'appellation coronilla de cette espèce vient de la position de ses fleurs qui forment une couronne.

**Famille** : Fabaceae

**Genre** : Coronilla

**Espèce** : Coronilla juncea L.

**Nom commun** : Coronille à tige de jonc, à allure de jonc, à tiges de jonc



# La Bruyère arborescente

La **Bruyère arborescente**, **Bruyère blanche** ou **Bruyère en arbre** (*Erica arborea*) est une grande [bruyère](#) poussant sur les sols siliceux du pourtour [méditerranéen](#). Sa [souche](#) est utilisée dans la confection des fourneaux de [pipes](#) (*pipes de bruyère*).

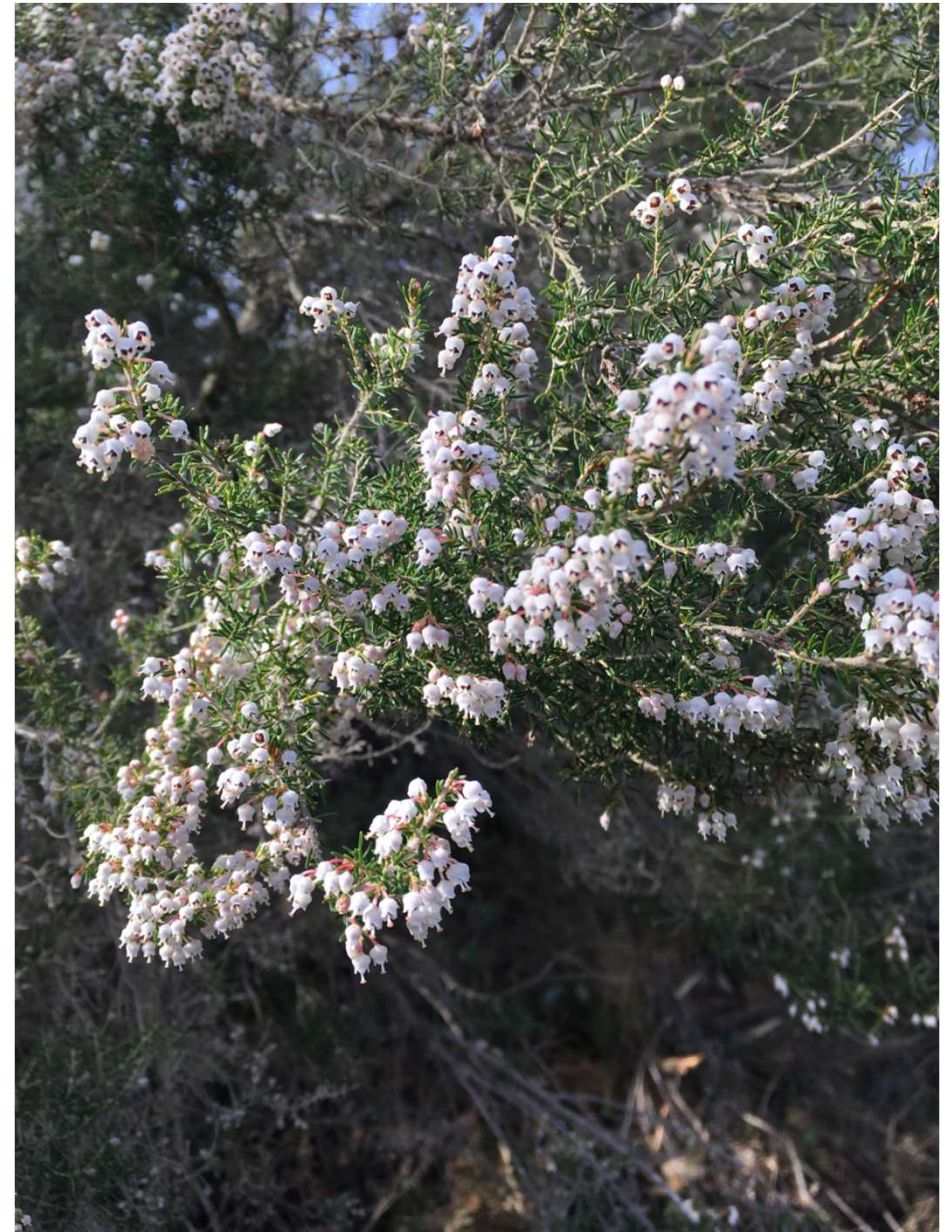
Cette bruyère est parfois appelée aussi *bruyère blanche*, en raison de la couleur de ses [fleurs](#), qui poussent en grappes serrées au début du printemps (mars-avril). Ses rameaux sont velus, cotonneux, contrairement à la bruyère à balais (*Erica scoparia*) avec laquelle elle est parfois confondue. Arbuste plus qu'arbrisseau, la plante atteint couramment deux mètres de haut et jusqu'à quatre mètres en sous-bois. Sa souche présente entre la base de la tige et l'insertion des racines une anomalie appartenant au groupe dit des « [broussins](#) ». Elle présente l'aspect d'un gros bulbe de couleur rouge pesant plus d'un kilogramme, qui peut fournir un excellent bois de chauffage, mais qui est surtout utilisé pour fabriquer des ébauchons de pipes.

**Famille** : Ericaceae

Genre : Erica

Espèce : Erica arborea L.

Nom commun : Bruyère arborescente, en arbre, blanche, des Maures, du Portugal



# Le Muscari à grappe

Le **Muscari à grappe** (*Muscari neglectum*) est une [plante bulbeuse](#) du genre [Muscari](#).

Cette espèce fait partie de la famille des [Liliaceae](#) selon la classification classique, ou celle des [Hyacinthaceae](#) selon la classification phylogénétique [APG I](#). La classification APG II propose de l'inclure dans celle des [Asparagaceae](#).

Des noms vernaculaires sont : muscari à grappe, muscari en grappe, muscari négligé, muscari oublié ou ail des chiens.

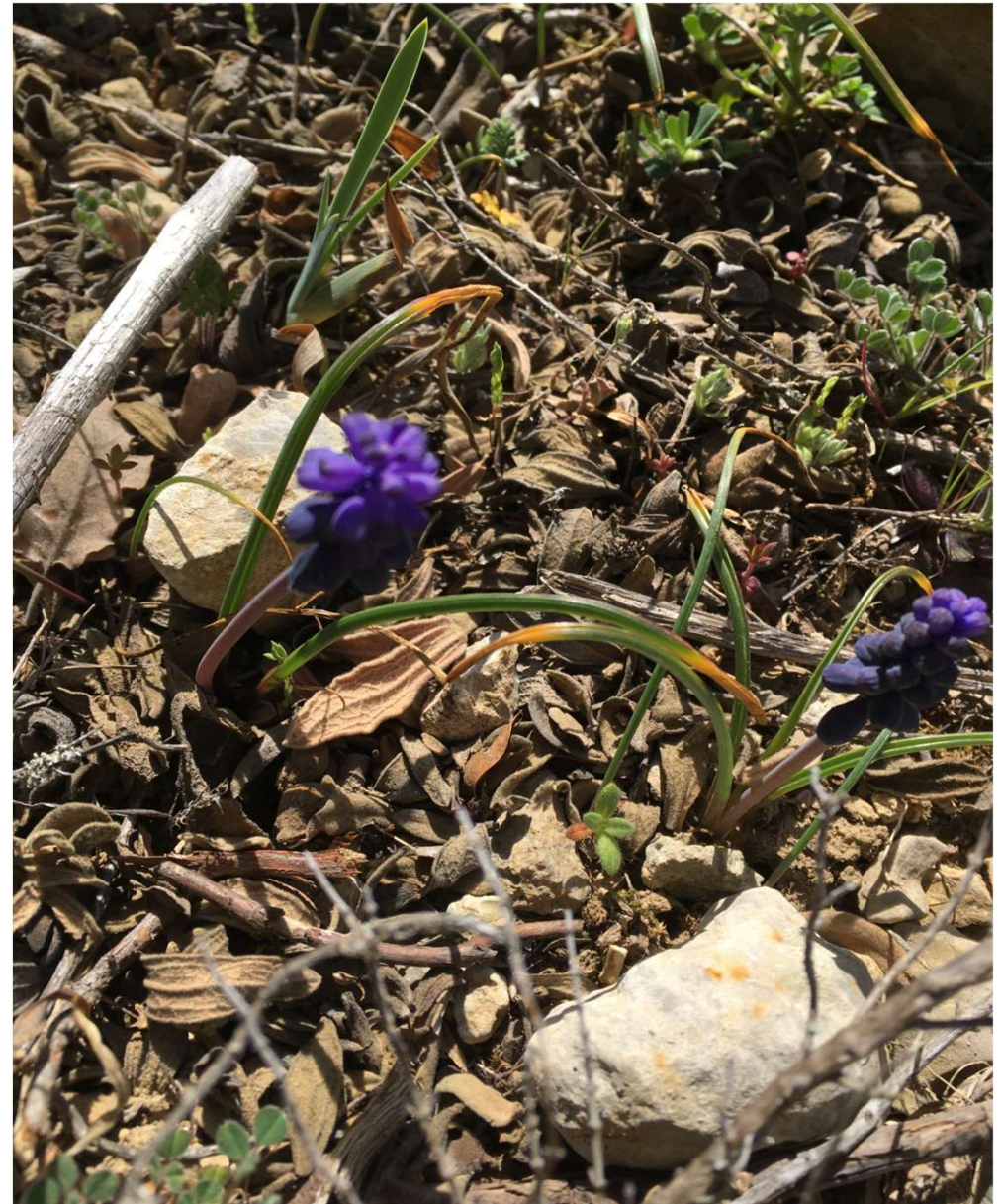
C'est une espèce vivace grâce à son bulbe ; elle atteint 30 à 60 cm de haut et se rencontre très tôt, au printemps, entre mars et mai.

**Famille** : Asparagaceae

**Genre** : Muscari

**Espèce** : Muscari neglectum Guss.ex Ten.

**Nom commun** : Muscari en grappe, à grappes, négligé, oublié, à grappe





Conclusion

Super randonnée comme d'habitude

Félicitations à tout le monde parce que ce n'était

pas facile

Merci les bâtons

A jeudi

