

RANDO PROVENCE

Sur les sentiers du jeudi



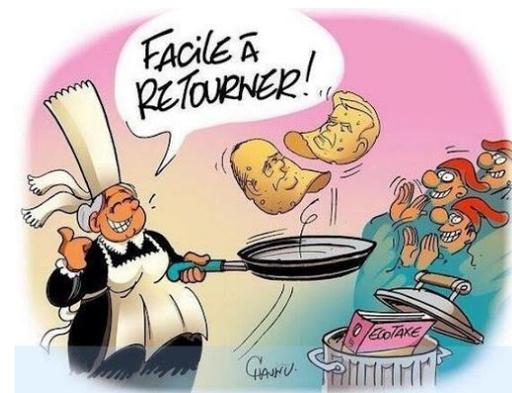
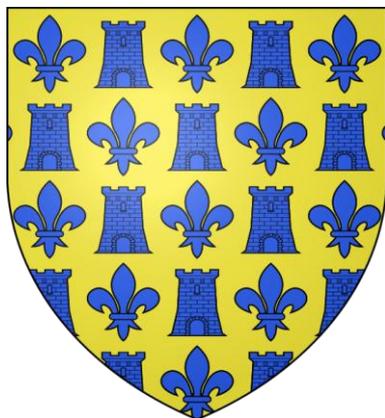


Edito n°3



Randonnée 1^{ER} Février 2024

L'ASCENSION DE L'ETOILE PAR LA BOUCLE DES SANTONS



Ascension de l'Etoile par la boucle des
Santons

Descriptif suite

Randonnée sportive proposée par notre ami Gilbert qui malheureusement était souffrant aujourd'hui.
Quand on nous a annoncé « sportive » nous aurions dû nous méfier!!!!!!!!!!



Dénivelé !!!!!!!

Fiche technique

n°799601

Publication

26 sept. 2017

Mise à jour

23 févr. 2021

Dernier avis

8 janv. 2024

Activité : Randonnée Pédestre

Commune : [Simiane-Collongue](#) (13109)

Distance : 10,89 km

Départ/Arrivée : N 43.41453° / E 5.429717°

Durée moyenne : 4h 15

Carte(s) IGN : Ref. 3145ET, 3244ET

Difficulté : Difficile

Météo du jour : [couvert, 6°C / 14°C](#)

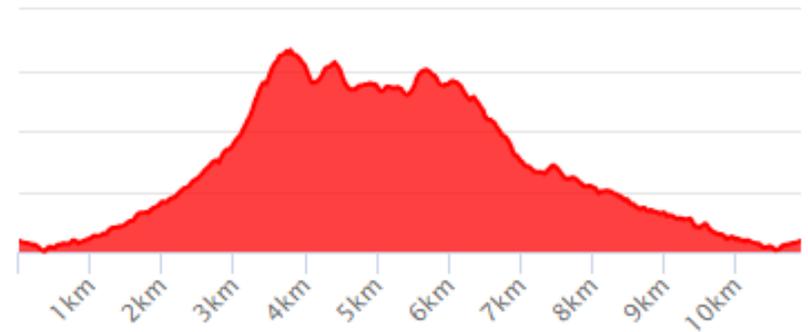
Retour point de départ : Oui

Dénivelé positif : + 395 m

Dénivelé négatif : - 400 m

Point haut : 633 m

Point bas : 301 m

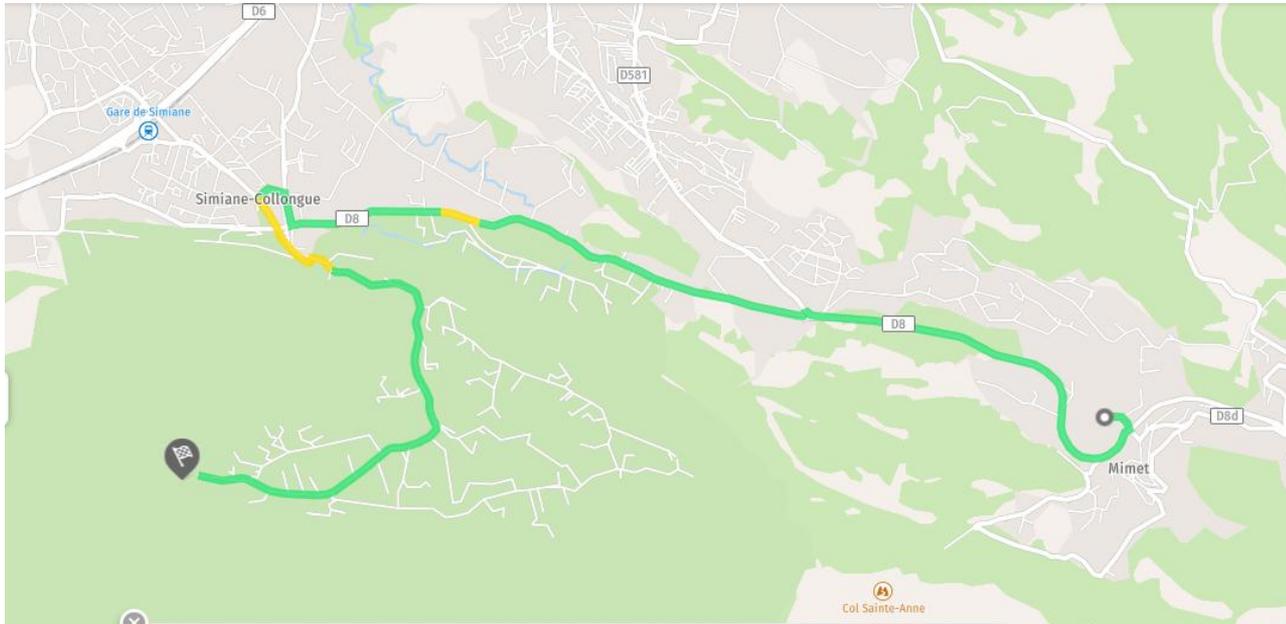


Ascension de l'Etoile par la boucle des
Santons

Descriptif



Carte de la randonnée



Ascension de l'Etoile par la boucle des Santons

Les personnes présentes à la randonnée

Carole Mangin
Joëlle Giraud
Vincent Caruso
Agnès Barbot
Martine Bellec
Nicole Léon
Hocine Bentayeb
Jocelyne Barra

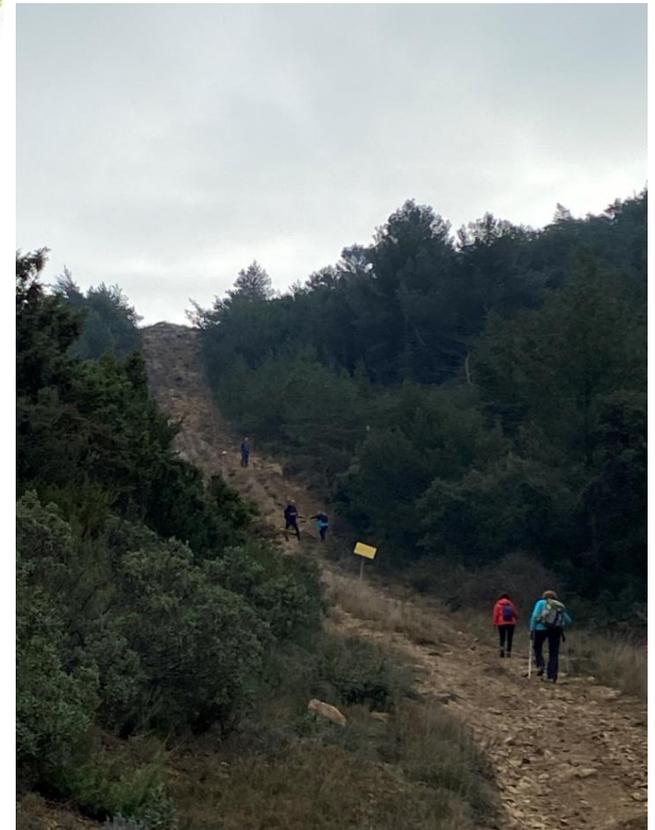
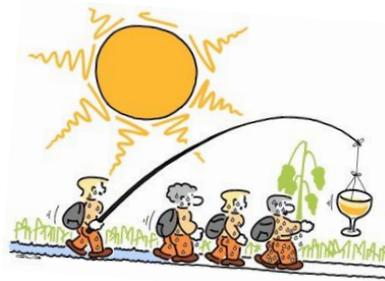


Ascension de l'Etoile par la boucle des
Santons

Aller c'est parti!!!



Je vais m'envoler



Ascension de l'Etoile par la boucle des Santons



Complément d'infos sur le gingembre Pour Hocine



Quels sont les principaux bienfaits du gingembre ?

- 1. Le gingembre favorise une meilleure digestion** en agissant tel un stimulant naturel (la racine de gingembre stimule la production d'enzymes digestive et favorise la sécrétion de bile) : après un bon repas, optez pour une simple infusion de racine de gingembre pour vous aider à digérer. Le gingembre est une bonne alternative au café, avec son petit effet « coup de fouet ». La consommation régulière de gingembre aurait un effet bénéfique long terme sur le processus de digestion mais aussi sur l'ensemble du système digestif, de l'estomac au côlon. En favorisant la digestion et en stimulant le métabolisme et la production de leptine (l'hormone de la satiété), le gingembre limite les fringales et c'est aussi un excellent brûleur de graisses, ce qui peut être intéressant lorsque l'on cherche à perdre du poids. La racine de gingembre aide aussi à réduire la glycémie (le taux de sucre dans le sang) et à diminuer le taux de cholestérol dans le sang, ce qui permet de limiter la prise de poids. Une bonne raison de consommer régulièrement du gingembre !
- 2. Le gingembre stimule le système immunitaire** : il est d'un grand secours aux défenses naturelles de l'organisme, n'hésitez pas à en consommer au début de l'hiver, lorsque les virus respiratoires et digestifs sont particulièrement actifs. Et si vous voulez en savoir plus,
- 3. Le gingembre a une action sur la libido** : il est reconnu comme plante aphrodisiaque aussi bien chez les hommes que chez les femmes, en stimulant l'appétit sexuel et le désir. Le gingembre est une solution naturelle et efficace à la baisse de libido, associée notamment au ginseng.
- 4. Le gingembre est actif sur les nausées et vomissements** : c'est un remède naturel bien connu par nos grands-mères qui l'utilisaient déjà. Ses propriétés antiémétiques sont reconnues lors de mal des transports, mal de mer et des nausées liées à la grossesse ou de vomissements post-opératoires.
- 5. Le gingembre est un puissant anti-inflammatoire naturel** et anti-douleurs grâce à ses principes actifs (le gingérol notamment). Il est intéressant de consommer du gingembre en cas d'état grippal et fièvre, de rhumatismes et d'affections articulaires, sa racine atténue les douleurs et aide à mieux les prévenir avec une consommation quotidienne.
- 6. Le gingembre est un tonifiant anti-fatigue** : le gingembre aide à combattre la fatigue passagère, grâce à ses nombreuses vitamines, sels minéraux et oligo-éléments. Il a un effet « coup de fouet » très apprécié.
- 7. Le gingembre est un puissant antioxydant**, il protège donc les cellules des effets des radicaux libres (qui accélèrent le vieillissement cellulaire). Le gingembre est notamment bénéfique pour le cœur et la fonction cardio-vasculaire grâce à ses propriétés antioxydantes.

Les photos du jour

L'équipe de choc



Ascension de l'Etoile par la boucle des
Santons

Les photos du jour

Après avoir grimpé comme des gazelles
Et des chamois il nous reste encore des forces
pour escalader

De 63 à 81 ans tout le monde
y passe, les doigts dans le nez

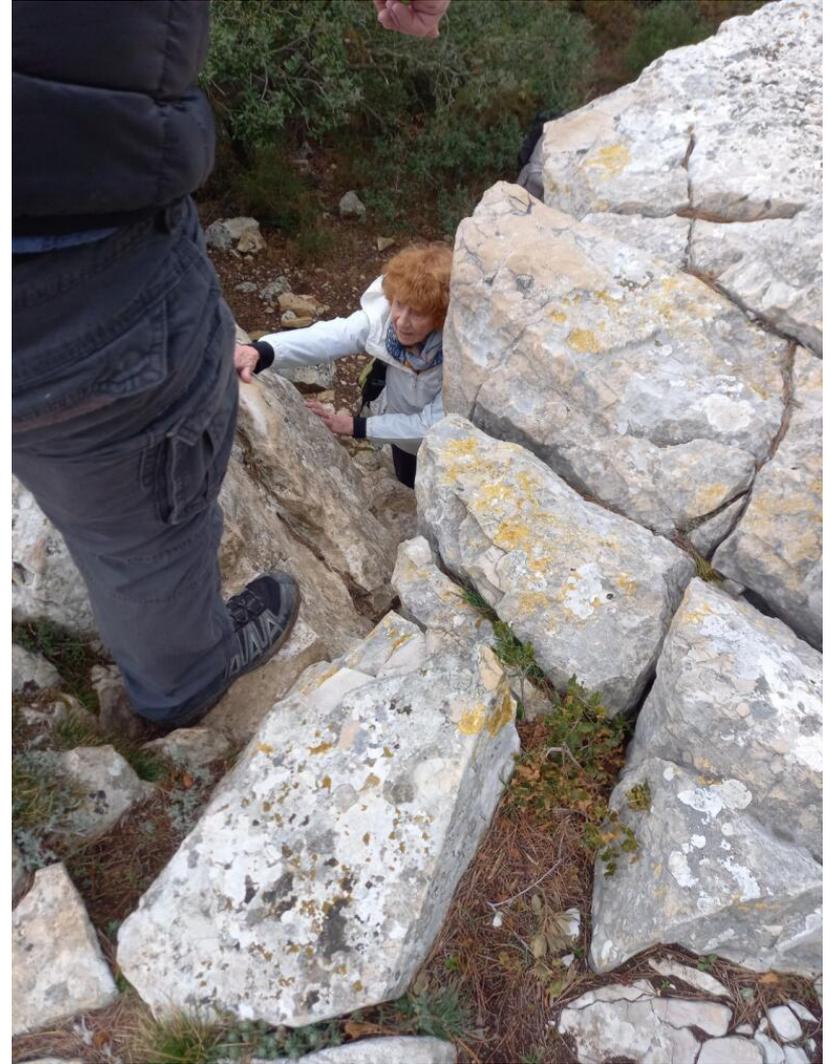


Ascension de l'Etoile par la boucle des
Santons

Les photos du jour

Escalade suite

Médaille d'or décernée
à Nicole



Ascension de l'Etoile par la boucle des
Santons

Les photos du jour

Les crêpes



Ascension de l'Etoile par la boucle des Santons

Les photos du jour

Les crêpes suite



Ascension de l'Etoile par la boucle des Santons

Les photos du jour

Les crêpes suite

Les gourmands



Hocine méfie toi, il y a un traite parmi nous!!!!



Ascension de l'Etoile par la boucle des Santons

Les photos du jour

L'équipe de choc après l'apéro!!!!



Ascension de l'Etoile par la boucle des
Santons

Après ce repas crêpes gargantuesque,
merci Joëlle et Agnès pour la confection des crêpes et à tous pour les accompagnements
Confitures, Nutella, sucre, chantilly, rosé, Grand Marnier, cidre et touti quanti!!!!

il est temps de repartir



Ascension de l'Etoile par la boucle des
Santons

Un peu de culture

Comme chaque année, le 2 février annonce le jour de la Chandeleur mais aussi la date où on fait sauter les crêpes.

Mais pourquoi fait-on des crêpes à la chandeleur et d'où vient cette délicieuse tradition?



ESPÉRER LA PROSPÉRITÉ

Faire des crêpes oui, mais pas n'importe comment ! En effet, la tradition est précise pour être assuré que la récolte sera bonne et la famille prospère, il convient de faire sauter la première crêpe de la main droite en tenant un Louis d'or dans la main gauche. Enfin pour que les récoltes soient abondantes, il était coutume d'enrouler la pièce dans une crêpe qu'on portait en haut d'une armoire jusqu'à l'année suivante. A la Chandeleur suivante, on récupérait le tout et l'on donne la pièce au premier pauvre que l'on rencontre. Et pour les jeune filles célibataires, la tradition préconisait de faire sauter six crêpes d'affilée et les faire retomber dans la poêle pour s'assurer d'un mariage dans l'année. Heureusement, en 2023, il n'est plus nécessaire de faire sauter les crêpes pour trouver l'âme sœur !

CÉLÉBRER LE RETOUR DE LA LUMIÈRE



Si dans la tradition chrétienne, le 2 février, soit 40 jours après Noël, correspond au jour de la présentation de Jésus, comme tous les premiers-nés garçons d'une famille, au Temple, dans la tradition paysanne, la date marque le moment où les jours commencent à rallonger, au retour de la lumière et des paysans au travail agricole. La Chandeleur tire son nom du mot latin « candela », signifiant « chandelle ». En effet, à l'époque des Romains, la Chandeleur était une fête en l'honneur du Dieu Pan. Toute la nuit, les croyants parcouraient les rues de Rome en marchant aux flambeaux, puis en disposant des chandelles dans leur maison pour s'assurer de bonnes récoltes l'année à venir. Puis plus tard... en mangeant des crêpes !



VÉNÉRER LE SOLEIL

Comme dans de nombreuses traditions, la fête de la Chandeleur est accompagnée de ses superstitions : si les paysans ne faisaient pas de crêpes le jour de la Chandeleur, le blé serait mauvais l'année suivante. « Si point ne veut de blé charbonneux, mange des crêpes à la Chandeleur ».

Pourquoi mange-t-on des crêpes le jour de la Chandeleur ? L'origine tiendrait à deux raisons principales. Les crêpes par leur forme ronde et leur couleur dorée figureraient le retour du soleil, attendu en cette fin d'hiver et leur confection à partir des restes de farine de l'année précédente serait un symbole de prospérité pour l'année à venir.

merci Google



Ascension de l'Etoile par la boucle des
Santons



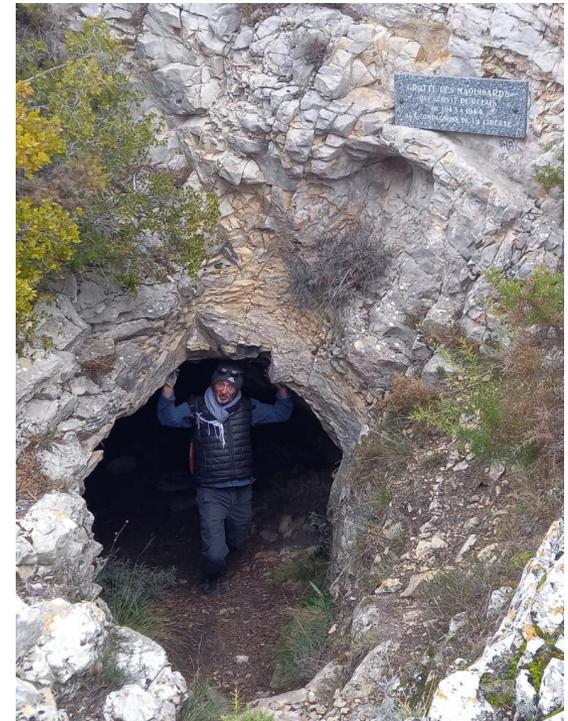
Les photos du jour

Sur le retour



Ascension de l'Etoile par la boucle des Santons

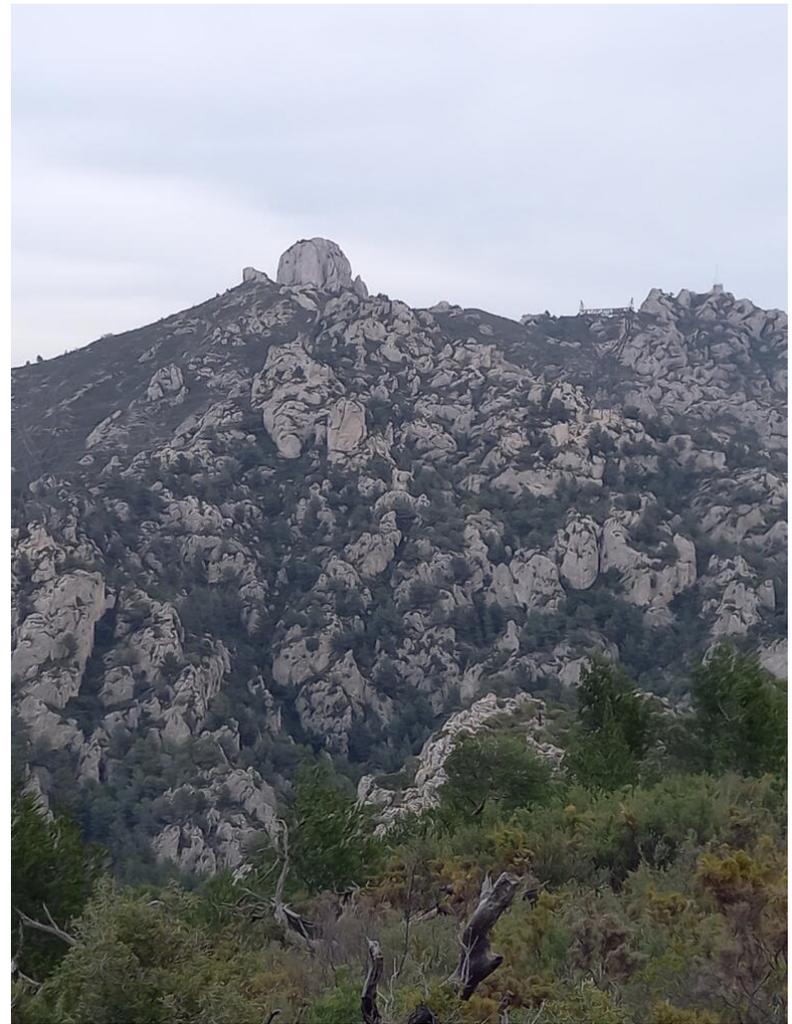
Les photos du jour



Ascension de l'Etoile par la boucle des Santons

Les photos du jour

Sur le retour



Photos by Agnès,
Martine et
Jocelyne

Ascension de l'Etoile par la boucle des
Santons

Debout la dedans !!



il est l'heure

Allez on se
réveille les
neurones ..!!

Bilan Médical:



Et on y go ! Bonne journée !!



Aucun randonneur du jeudi
ne souffre de Potomanie????



Si certains ne parviennent pas à boire la quantité d'eau recommandée par jour, c'est-à-dire entre 1,5 et 2 litres par jour, il existe des personnes qui, au contraire, en boivent beaucoup trop. On les appelle des potomanes. La potomanie est une addiction qui s'avère être extrêmement dangereuse pour la santé.



Nous le jeudi nous sommes prudents,
jamais plus d' 1,5 litre d'eau
Tout le reste c'est du rosé !!!!!



By Carole



Très bon rétablissement
à Gilbert et Gérard

Jackie et vous, avez raté une journée placée
sous le signe de l'amitié,
de la bonne humeur et de la rigolade

En espérant vous voir Jeudi, parce que paraît-il nous
remettons ça!!!!



Le Bonheur est souvent la seule chose
qu'on puisse donner
sans l'avoir,
et c'est en le donnant qu'on l'acquiert