



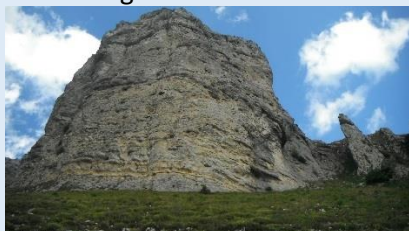
Le plateau d'Ambel

Notre groupe s'enrichit de deux nouveaux marcheurs : Danielle aux doigts de fée et Joseph aux grands pieds nous ont rejoints pour cette équipée drômoise.



Au plus près des rochers de la Sausse, là où la Gervanne prend sa source, nous avons enfilé nos chaussures, ajusté nos bâtons, fourbi nos sacs, pour emprunter le pas de la Bataille sur les vestiges de la voie romaine, dédaignant le tunnel routier.

Nous longeons le roc de Toulau



pour atteindre le pas du Gouillat, marche aisée et plane qui sied à l'énumération des bienfaits de la marche nordique par notre animatrice éclairée. On admire le pas d'un marcheur, son allure est louée comme un cheval à l'amble.

Le plateau d'Ambel est vaste, lumineux, aéré, herbeux. On respire l'espace. Le vent caresse sa surface, on le pressent tout puissant, dominant, il a repoussé les arbres tortueux et râblés en sa périphérie.



Le ciel vertacomorien nous épanouit la rétine, stimulant notre champ visuel.

Nous dominons les gorges d'Ombrière, devinons la cascade de la Pissière, au loin les troupeaux broutent en cadence l'herbe fleurie sous l'œil vigilant des patous.



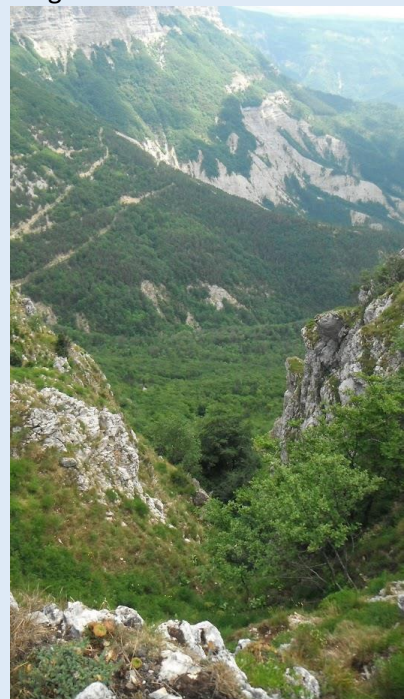
Une caresse de vent nous accompagne dans l'ascension de la tête de la Dame. Cathy et Catoche s'exposent aux projecteurs,



photos de groupe et grignotages. Murielle nous explique la géographie du lieu et les noms évocateurs : le canyon des Gueulards, le moulin de la Pipe. Toute réflexion individuelle sur la proximité de la tête de la Dame et du dit moulin, n'est fonction que de notre nature peccamineuse.



Mais déjà, l'estomac de plusieurs est contracté devant le décor des vallées, des à-pics, des mosaïques de falaises. L'objectif est fixé à l'horizon, le pas de la Ferrière n'est pas visible de loin et il faut le mériter. Nous longeons le versant du



plateau, quelques vautours moine planent au zénith.



Les discussions vont bon train, la pente étant faible et la gente féminine bien présente. Nous discutons sur la taille des mollets, les tueries d'escargots, la



profondeur des scialets, la diététique du sport.



Après une courte accélération vers un mamelon rocheux mais uniquement les hommes du groupe, la halte enfin ! Chacun s'assoit et savoure avec délice. Toutes ouïes aux propos de Murielle, nous apprenons que la préparation de la randonnée est aussi dans notre assiette de la veille. Nous entendons avec effroi que plusieurs randonneurs se sont éhontément goinfrés la veille de buffets pantagruéliques, de fontaine de caramel ou d'aïoli hypercalorique saturé en acide gras ! Pendant que les autres, les vertueux avaient mangé des sucres lents avec parcimonie.

Tout l'art est dans l'équilibre à trouver entre les glucides, les protides et l'effort à fournir. Adeptes du bien manger, on en oublie la satiété. En quête de jouvence, on peut se mettre à jeûner, pire être accro au respirianisme. Mastications et réflexions vont bon train. Après avoir partagé un café et un carré de chocolat, nous reprenons notre progression vers la pierre de l'ours,



qui loin de faire l'éloge du plantigrade, est érigée à la gloire de bucherons qui sauvèrent le gentil fils du dauphin qui passait par là. Message éminemment politique du XIII siècle. Les choses ont bien changé depuis !

Nous passons à portée du refuge du Tubanet et de ses fameuses toilettes sèches. La forêt d'Ambel est dense, les futaies de hêtres façonnées par la rudesse du climat et la force du vent nous délivrent un paysage étrange, toute ressemblance avec les abords d'un village gaulois n'est pas à écarter.



Nous remontons promptement au pas du Gouillat. Une variante astucieuse nous permet de profiter une dernière fois du roc

de Toulau en passant au pied de ses falaises.



Il nous tarde d'en faire son ascension un jour prochain.

Un petit verre à l'auberge de Léoncel, une visite rapide de l'abbaye cistercienne d'où s'élèvent des voies célestes, nous donnent l'envie de revenir en cet écrin hors du public nombreux en ce dimanche de vacances. Nous passons à la Vacherie, il faut bien reprendre la route !

Belle journée, merci



Jean Marie (récit)
Cathy (photos)
Murielle (mise en page)

