

# HHH24



**Helo Mister !Apa Kabar !**

**Baik, Baik !  
Salamat jalan !  
di mana ?**

De BALIKPAPAN (Tidur Kalimantan ) à dicini AIX EN PROVENCE (Provence)

**Les mercredi 3 et jeudi 4 avril 2024 on avait rendez vous dans le SUD !**

**Voilà le résumé....**

# PROGRAMME DES DEUX JOURS

## mercredi 3 avril

- 9h15-9h30      Rendez-vous au parking de la Maison Ste Victoire (CD 17, 13100 St Antonin sur Bayon). Attention petite route assez étroite, sinueuse et empruntée par pas mal de vélos, merci de conduire prudemment. Café et viennoiseries apportées par les organisateurs
- 10h              Départ de la balade (autour du sentier GR653A de saint Jacques de Compostelle))
- 11h15-11h30    Retour de balade, rafraîchissements apportés par les organisateurs. (des Bintang ou simili quoi!!!)
- 12h              Départ vers le Golf de la Ste Baume (CD 17, CD 56C, D7N, A8 optionnelle, D560 de St Maximin vers St Zacharie)
- 12h45           Apéritif et diaporama de Balik
- 13h15           Déjeuner
- 15h              Tee-off pour les golfeurs, pétanque ou discussions pour les autres
- 18-19h           Fin de la journée

## jeudi 4 avril

- 9h30            Rendez vous devant l'office du tourisme et visite d'aix en provence la ville au 1000 fontaines.
- 11h30           Départ vers Cassis et son joli port
- 12h15           Déjeuner sur le port au « Bistrot de Nino » restaurant emblématique
- 15h00           Visite des calanques
- à la nuit tombée fin du trip

## INTRODUCTION

Pour ce HHH24,

Vous y êtes venus moins nombreux que prévu mais vous y avez REtrouvé les souvenirs que vous n'aviez pas oubliés.

Utara, Bugis, Karang, Batakan, Pater noster, Dayaks,,, !!!

Vous y avez retrouvé des expats avec qui vous aviez pris du bon temps (hash, tennis, foot, rugby, soirées mémorables, batakan club, club des poètes, théâtre, barbecues and so and...).

Le mercredi 3 avril 2024

Le maître de cérémonie, Etienne Bourdelet, nous avait concocté un petit HHH aux petits oignons le matin pur découvrir le massif fétiche de la Sainte Victoire.

Pour se faire pardonner le chemin de Compostelle GR653A pour des promeneurs et un autre un peu plus raide pour des motivés, mais dans tous les cas repas en commun au Golf de La Sainte Baume.

APRES : Tee OFF à 15h pour les fans des delapan belas lubang lubang qui nous ont laissé en compagnie de Christian LEMOY. Nous avons été séduit par son parcours initiatique sur le chamanisme qui nous a bien initié.

Pour revenir sur terre, de belles pétanques marseillaises ont complétées cette belle journée.

Le jeudi 4 avril

Le matin, des fans de fontaines ont suivi notre guide native préférée Dominique dans les dédales d'Aix en Provence, la ville au 1000 fontaines (250 seulement !!!), tout en retraçant son histoire.

A midi, le rendez vous était pris pour profiter du charmant village ensoleillé de Cassis, l'occasion de déguster poissons et blancs sur le port même, au Bistrot de Nino !

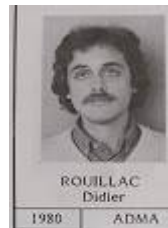
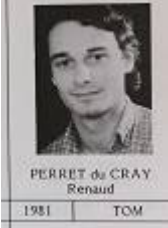
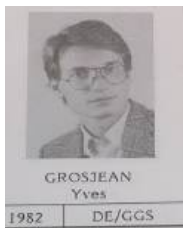
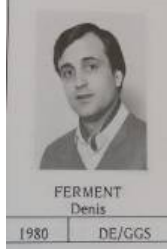
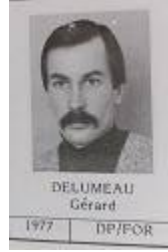
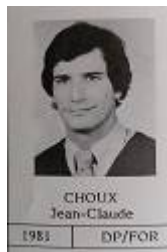
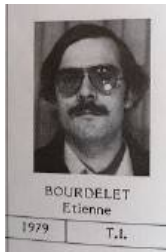
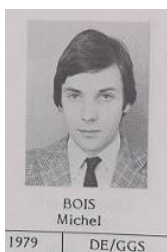
L'après-midi ceux qui n'avaient pas le mal de mer ont effectué la visite des calanques réputées Port Miou, Port Pin, En Vau

## Orang Puti !!!Térima Kasih BANYAK !

NB : Le **Hash House Harriers** ou **HHH** ou **H3** ou **Hashing** ou **Hash** est un jeu d'équipe associant course à pied, rigolade et dérision, inventé en décembre 1938 par un officier britannique d'origine catalane, en poste à [Kuala Lumpur](#) en [Malaisie](#).



# LES PARTICIPANTS



Michel & Nicole;BOIS  
 Etienne & Dominique;BOURDELET  
 Martine;CAILLAUD  
 Anne Laure & Jean-Claude;CHOUX  
 Roselyne & Gerard;DELUMEAU  
 Martine & Jean-Claude;DUBROCA  
 Nicole & André;DUCELIER  
 Denis;FERMENT  
 Yves & Maïka ;GROSJEAN  
 Paul & Annick;HELDERLE  
 Christian & Maria Teresa;LEMOY  
 Mylene & Jose;LUCCIONI  
 Brigitte & Renaud;PERRET DU CRAY  
 Michèle & Gérard;RIZZI  
 Françoise & Noël;ROCHE  
 Didier & Danièle;ROUILLAC  
 Etienne & Agnès;THOUVENIN

**JOUR 1 mercredi 3 avril**  
**MATINEE**

**Le petit Dej Café-Thés-Croissants-Pain au choc (ou chocolatine!!!) et Brioche de Dominique**

**Deux parcours sont proposés, l'un »Marcheurs calmes « ,facile, tranquille sur les traces des,marcheurs de Saint Jacques de Compostelle pour se faire pardonner et pour ne pas transpirer avant le déjeuner !!!**

**L'autre « RANDONNEURS », plus musclé pour les vétérans et autres rois du jungle road avec la faculté d'improviser ou de se perdre suivant la motivation avec néanmoins la découverte de l'Oratoire de l'Amitié ET dans tous les cas découverte de la Sainte Victoire**

### **La montagne Sainte-Victoire**

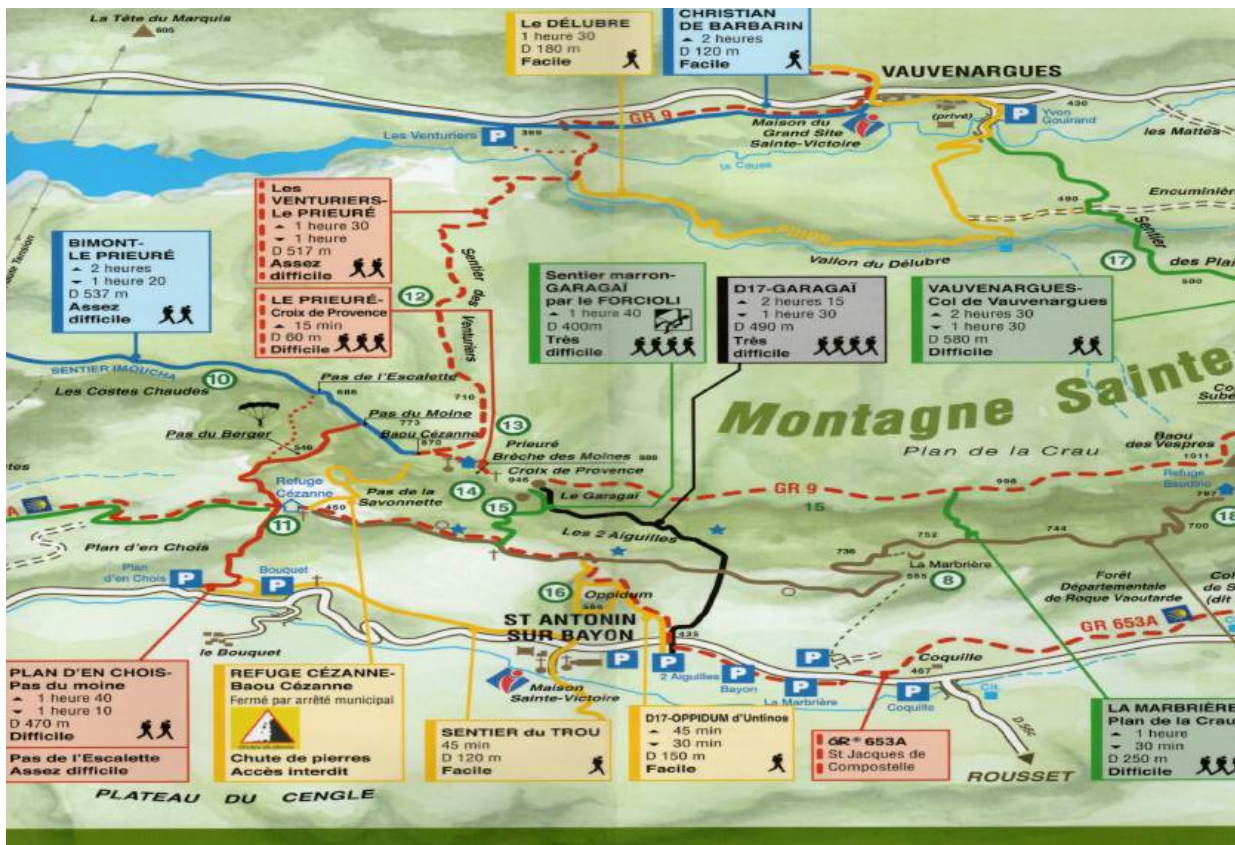
**Symbole de la Provence, comme le Mont Ventoux et la Sainte-Baume, signal du Pays d'Aix, muse de Cézanne, la montagne Sainte-Victoire culmine à 1011 m.**

Site de promenade, elle s'explore par tous ses sentiers ponctués de restanques. Le patrimoine religieux offre plusieurs étapes à vos randonnées : le [prieuré Sainte-Victoire](#), construit au XVIIe siècle, l'[Ermitage Saint-Ser](#), un merveilleux paysage de Provence autour d'une petite chapelle construite dans le prolongement d'une grotte pour perpétuer le souvenir d'un ermite du Ve siècle qui vint chercher refuge en ces lieux, la Croix de Provence, perchée sur la pointe occidentale du massif. Au pic des Mouches, point culminant, un panorama extraordinaire embrasse les horizons de Provence et les plaines vallonnées du Pays d'Aix. Par temps clair, on voit la mer, le Mont Ventoux et les Alpes.



## Parcours "Randonneurs"

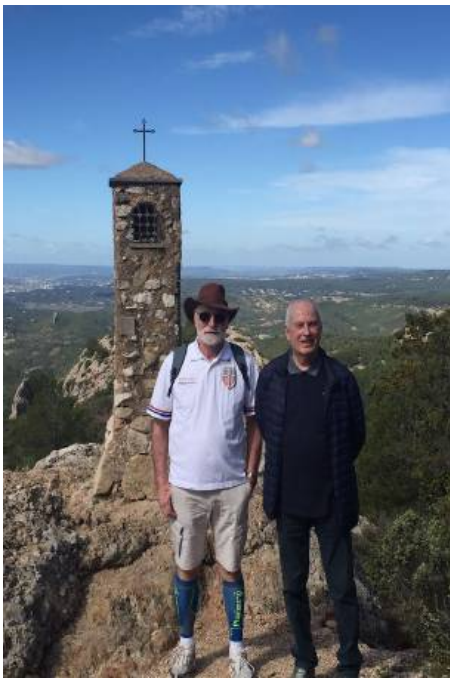
Ci-dessous un scan du parcours et quelques notes / remarques :



Départ du parking de la Maison Ste Victoire, vers l'Ouest, le long de la route jusqu'au départ du "sentier jaune du Trou"

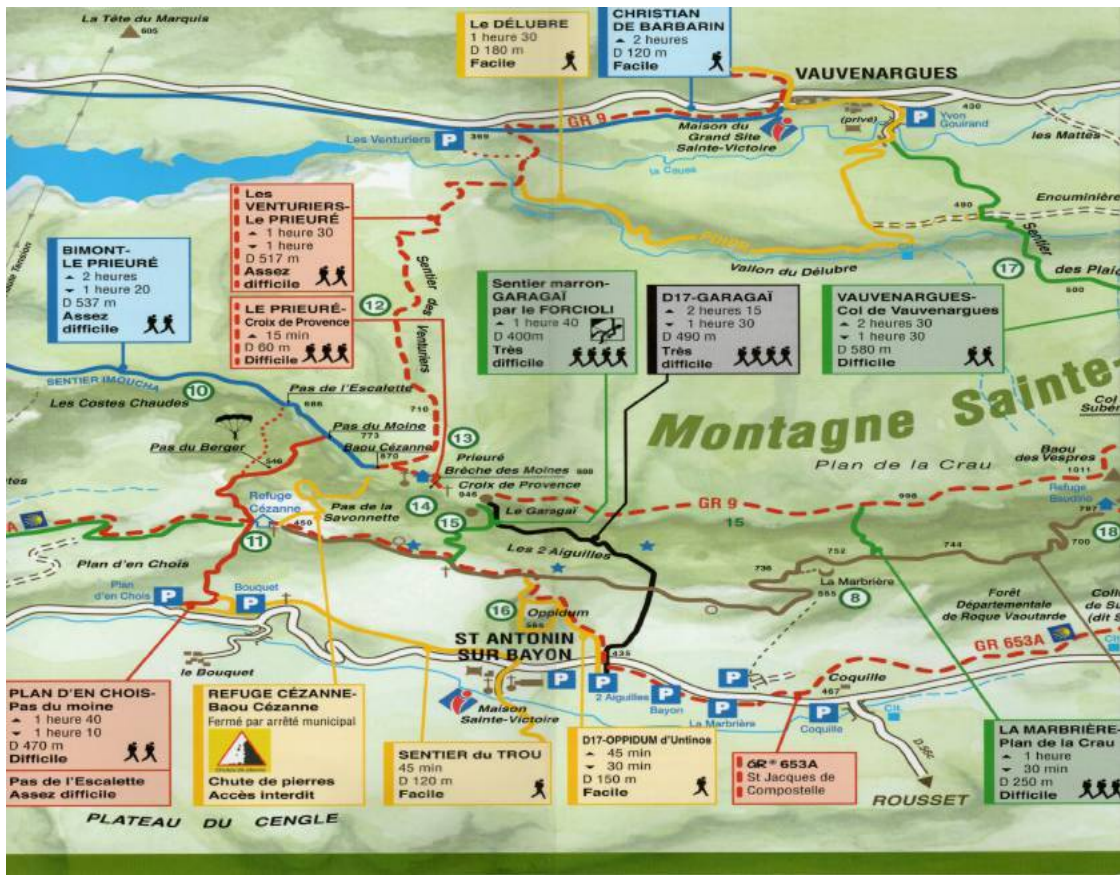
- Suivre ce chemin balisé (traits de peinture ou "mini-obélisques" jaunes). Le balisage est peu visible lorsqu'on monte une colline (avant de redescendre vers le trou) cherchez plutôt à droite.
- La descente vers le trou est bien balisée, chemin assez étroit au départ qui rejoint une piste carrossable (possible de courir pour ceux qui le souhaitent). Vers la fin de cette piste (vous apercevez la route goudronnée en contrebas) il faut obliquer vers la droite (croix en face sur la piste, un premier chemin avec une croix, un second chemin avec un trait quelques mètres plus loin).
- Poursuivez le sentier jaune qui descend vers un ruisseau (normalement à sec) puis remonte et passe devant le petit oratoire du Trou. Poursuivez le chemin en restant à flanc de colline, lorsqu'il descend à gauche (croix jaune en face, je mettrai un fanion) continuez tout droit et rejoignez l'oliveraie. On quitte le sentier jaune pour passer au sentier rouge.
- Dans l'oliveraie le sentier rouge n'est pas balisé, suivez simplement la piste carrossable vers le haut.
- En haut de l'oliveraie le départ du sentier rouge est facile à trouver (marquage, rondins en escalier pour sécuriser). Note : le sentier est indiqué comme "difficile" sur la carte mais la difficulté est en amont du refuge Cézanne et nous n'y passons pas !
- Au cours de la montée vous verrez sur la droite un sentier assez large, une croix rouge indique que ce n'est PAS le sentier rouge mais si vous souhaitez raccourcir un peu le trajet cette bifurcation rejoint le GR / sentier marron et vous économisera 5 à 10 mn
- Quelques dizaines de mètres avant le refuge Cézanne proprement dit, on croise le GR 653 A (balisage rouge et blanc) qu'on prend vers l'Est (à droite). Un AR jusqu'au refuge Cézanne ne vous prendra que quelques minutes, je ne l'ai pas fait donc j'ignore si cela vaut le détour.

- Suivre le GR vers l'est, ce tracé est commun avec le "sentier marron" et on trouve donc les deux balisages (rouge-blanc, marron) en alternance ou côte à côte. Il y a parfois un intervalle important entre deux marquages mais il n'y a pas de bifurcations significatives, en cas de doute restez sur le chemin le plus important.
- En arrivant au sommet le sentier marron bifurque à gauche, on suit le GR qui bifurque à droite (bien signalé) et tourne à nouveau à droite environ 50 m plus loin (assez bien signalé)
- Il reste à redescendre vers le parking des 2 Aiguilles (tracé signalé rouge-blanc et jaune, en alternance ou simultanément)
- Au parking des 2 Aiguilles soit traverser la route et rejoindre le point de départ (randonneurs) soit (coureurs, selon le temps disponible) enchaîner (en courant !) sur le parcours (voir autre feuille) des "marcheurs calmes"
- La bière (ou autre) vous attend !



## Parcours "Marcheurs calmes"

Ci-dessous un scan du parcours et quelques notes / remarques :



- Départ du parking de la maison Ste Victoire, vers l'Est jusqu'au parking des 2 Aiguilles (quelques fanions)
  - Suivre le GR 653A (traits de peinture rouges et blancs), traverser la route peu après le parking de la Marbrière, continuer le GR jusqu'au croisement avec le tracé vert (fanions)
  - Retour au départ soit par le même chemin soit par l'autre côté de la route, à votre choix
  - Lorsqu'on s'éloigne de la route au niveau du parking et de l'habitation "Coquille" on contourne une exploitation agricole : il peut s'y trouver des moutons, et donc des chiens de garde : si vous avez un chien avec vous ne vous approchez pas trop de la clôture et gardez votre chien en laisse
- Bonne balade !

Le CIRCLE



LES BIERES



## LE MIDI



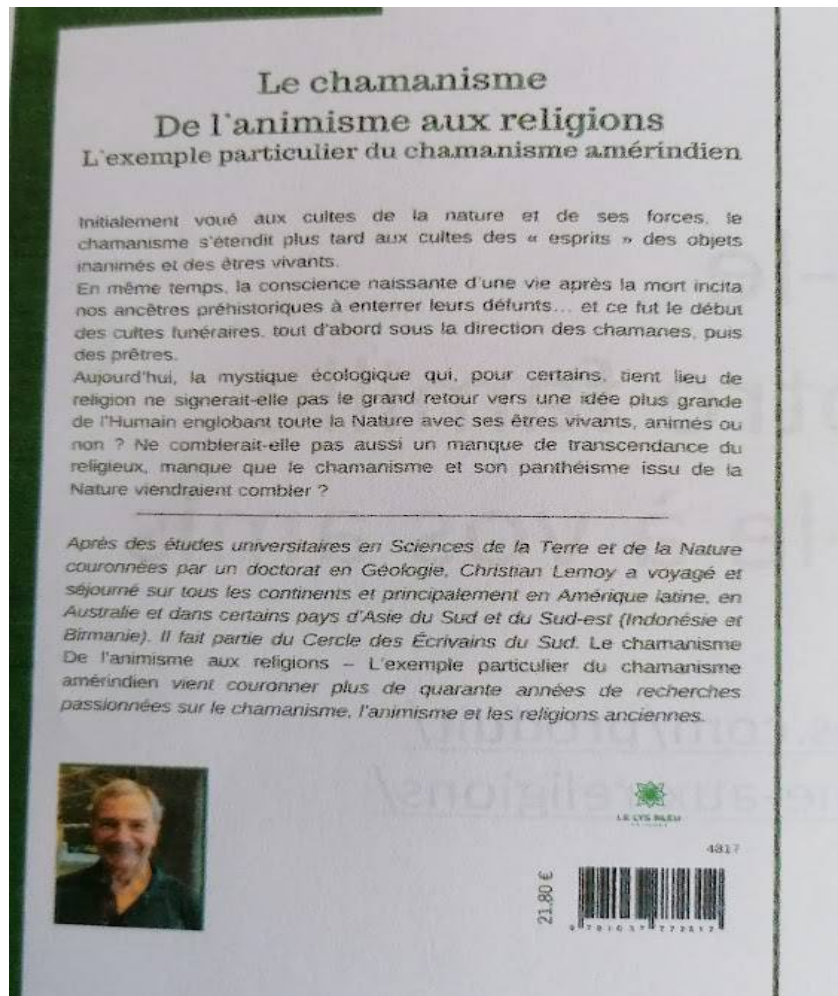
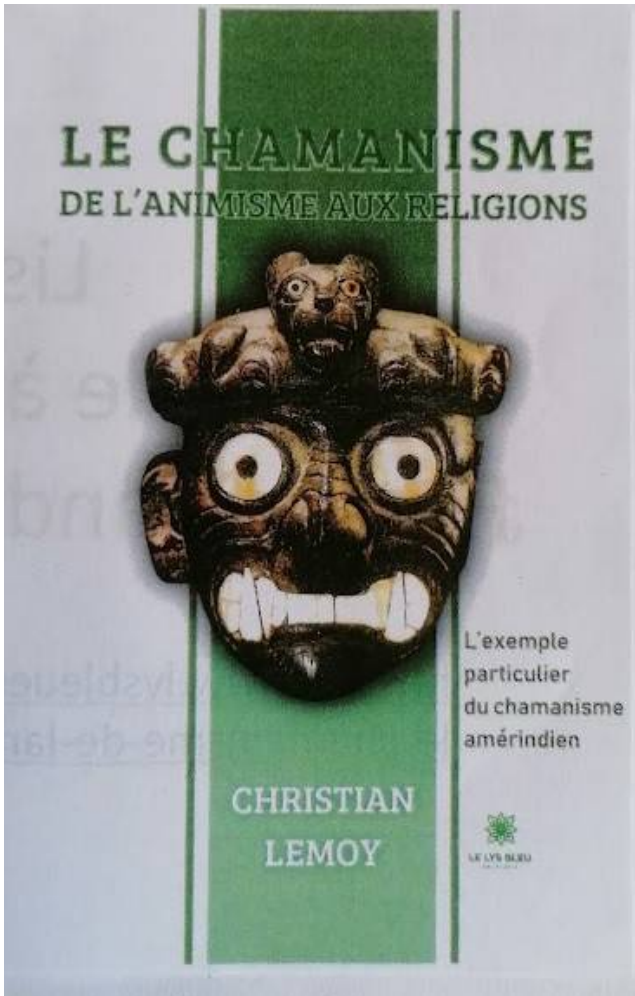
le rendez vous se trouvait au pied de la montagne Sainte Baume au Golf de la, déjà nommée, Sainte Baume.

Après les libations de l'apéro agrémenté des photos de Balik et de celles prises le matin (déjà vues), un déjeuner avec entrée, plats, desserts, café s'ensuit dans la joie et la bonne humeur.



## L'APREM

Certains avaient le tee OFF à 15 h et de fait n'ont pu assister d'une part à la conférence sur le Chamanisme de Christian LEMOY et aux mémorables rixes pétanquesques qui ont eu lieu sur le terrain des joutes. Les techniques diverses se sont affrontées (assis, couchés, acroupis, debout, en demi flexion, en arrière...) mais les meilleurs ont gagné, déjà a être connus et ensuite le respect des autres ... !!!



L'assistance était nombreuse attentive et intéressée. Merci Christian de nous l'avoir fait découvrir !



## LA PETANQUE

Paulo avec son application de mesures et José avec son fil on bien eu du mal à départager équitablement nos doublettes, triplettes, quadruplettes qui se sont affrontées sur la lice dédiée à cet effet !!



JOUR 2 Jeudi 4 avril

VISITE DE AIX EN PROVENCE AUTOUR DE SES FONTAINES



## Fontaine de la Rotonde

**Le conseil de la ville d'Aix-en-Provence décida au 19e siècle d'embellir la Place de la Rotonde avec la création d'une fontaine symbolisant la ville au centre de son plus important carrefour, le Cours Mirabeau, colonne vertébrale de la ville.**

Haute de ses 12 mètres et large de 32, la fontaine montre avant tout la richesse et le génie de la ville. Aix est la capitale de l'eau de la région depuis la période romaine, ses termes et ses fontaines au nombre de 23 lui donnent cette renommée, et qu'une fontaine prenne ce rôle de symbole était une évidence.

La fontaine est ornée à son sommet de 3 sculptures de femmes, "les 3 Grâces". Leurs habillements et postures indiquent pour chacune d'elles une activité d'Aix en Provence.

La statue de la justice se situe en face du Cours Mirabeau en direction du Palais de Justice.

La statue du commerce et de l'agriculture se tourne vers Marseille et toute la partie industrielle travaillant entre ces 2 villes.

La statue des beaux arts se tourne vers la route d'Avignon et montre l'implantation des universités supérieures dans la ville.



## Fontaine des Quatre Dauphins

**Le Cardinal Michel Mazarin, frère du Cardinal Jules Mazarin (ministre de Louis XIV), lança au XVIIe siècle la construction de nouveaux quartiers avec un système de rues et de connections à la romaine où vinrent s'installer les riches familles.**

Pour célébrer ce projet, il décida de bâtir au centre du plus important carrefour de son quartier une statue le figurant.

Néanmoins, les nobles aixois du quartier Mazarin, à la mort de ce dernier, préféraient voir une fontaine sur la place.

La fontaine désirée, de style baroque avec ses dauphins mystérieux, troublants, a été créée par Jean-Claude Rambot et Pierre Pavillon en 1668.

L'obélisque tenait à son sommet une fleur de lys à son début, mais la Révolution et d'autres changements ont remplacé l'ornement de la fontaine en croix de Malte, puis, et à ce jour toujours, en pomme de pin.

# Le cours Mirabeau



**Long de 440 mètres et large de 42 mètres, le cours Mirabeau constitue le trait d'union entre le quartier Mazarin au sud, et la vieille ville commerçante au Nord. Il est aujourd'hui l'un des lieux les plus fréquentés et animés d'Aix en Provence**

Grâce à ses platanes, ses fontaines, ses cafés, le cours reste pour les touristes comme pour les aixois, incontournable.

Le cours Mirabeau est né avec l'agrandissement de la ville ordonné au XVII<sup>e</sup> siècle par l'archevêque Mazarin et à la volonté de propriétaires bourgeois qui réclament une promenade pour carrosses et piétons.

Ouvert à la place des anciens remparts, les plus grandes familles de la noblesse ont tenu à faire construire d'élégantes résidences montrant, parfois avec ostentation, leur réussite.

Au numéro 4, l'hôtel de Villars, du nom du gouverneur de Provence a été construit en 1710. Sa façade possède une belle entrée encadrée par quatre colonnes à chapiteaux doriques

Au numéro 20, l'hôtel de Forbin est l'un des plus vastes du cours. Construit en 1656 avec la pierre aixoise des carrières de Bibemus, il est bâti sur les plans de Pierre Pavillon. Sa beauté vient de la simplicité et de la symétrie de l'ordonnance. Cela lui valut de recevoir des hôtes de marque : les ducs de Bourgogne et de Berry, petits fils de Louis XIV, Pauline Borghèse, soeur de Napoléon...

La magnificence de l'hôtel Maurel-de-Pontevés, au numéro 38, dit aussi hôtel d'Espagnet, est à l'image de l'ascension sociale de son propriétaire, Pierre Maurel. Ancien commerçant en draps anobli, son hôtel fut l'un des premiers construits au quartier Mazarin à partir de 1647.

Le balcon porté par des atlantes est le symbole de l'art baroque aixois.

Construit en 1691 par Laurent Vallon, la fontaine des Neufs Canons remplace une fontaine abreuvoir où venaient se désaltérer les troupeaux en transhumance avant la création du Cours Mirabeau. Son eau était utilisée par les religieuses de St Ursule (Lycée Mignet) puis par les Bénédictines. La végétation qui l'envahit peu à peu laisse difficilement reconnaître les sculptures. Cependant, elle fut classée en 1929.

Plus haut, la fontaine d'Eau Chaude, dite Moussue à cause de l'épaisse mousse qui la recouvre, est celle d'où coule une eau à 18 degrés en provenance de la source des Bagniers. Ce fut la première fontaine construite sur le Cours et elle reste la seule alimentée par l'eau des thermes.

En haut du Cours Mirabeau trône la fontaine du Roi René, dessinée en 1819 par Pierre-Henri Revoil. La statue qui l'orne est une œuvre de David d'Angers. Elle représente le bon Roi René, portant sur sa tête la couronne des Comtes de Provence, dans ses mains le sceptre et le raisin muscat qu'il introduisit en Provence et à ses pieds des livres (comme protecteur des arts et lettres)

L'hôtel d'Arbaud-Jouques du numéro 19, construit vers 1700, est l'un des plus beaux du cours, grâce à sa façade entièrement en pierre de taille et sa porte d'entrée, probablement la plus ornée d'Aix.

Au 53 bis, le Café des Deux Garçons, détruit par un incendie en novembre 2019 était une institution aixoise depuis le début du XIX<sup>e</sup> siècle, fréquenté notamment par Cézanne.

A côté du passage Agard, au numéro 55, se trouve la maison d'enfance de Paul Cézanne.

Tout au long du Cours Mirabeau s'élèvent quatre fontaines.

La plus imposante est sans doute la fontaine de la Rotonde. Son édification, en 1860, marqua un tournant : non seulement ses dimensions sont exceptionnelles pour la cité, mais c'est aussi la première à avoir une vasque en fonte.

Les trois statues qui ornent la fontaine rappellent les activités principales de la ville : Justice (orientées vers le cours Mirabeau), Agriculture (vers Marseille) et Beaux-Arts (vers Avignon). La fontaine marquait symboliquement l'entrée de la ville moderne, sans rempart ni porte, ouverte au monde. Depuis, Aix a grandi et la Grande Fontaine est au cœur de la Ville.





# Fontaine Pascal

**Une fontaine fut édifée à cet emplacement en 1713 mais la source à partir de laquelle elle tirait l'eau n'en apportait pas assez.**

**En temps de sécheresse, la population du quartier souffrait de ce manque, et des épidémies se propageaient.**

En 1833, dans l'obligation de mettre un terme à ces pénuries répétées, on forait plus profondément dans le puits (la source) et ce fut un succès. Afin de célébrer ce nouveau flux d'eau, une fontaine d'où elle coulait de quatre canons fut construite après la démolition de l'ancienne, qui rappelait la misère.

La situation resta inchangée jusqu'en 1922 quand Sylvain Pascal, un riche commerçant de la rue des Cordeliers, décida d'honorer les habitants de son quartier avec une prestigieuse fontaine symbolisant la beauté et le charme de la Provence.

Le monument dessiné par l'architecte Lieutaud et exécuté par le sculpteur Baille, montre, sur une urne située au sommet, une farandole de 4 jeunes provençales, accompagnées sur le piédestal par un tambourinaire.

De chaque côté du massif au centre, sont représentées 2 têtes d'un Bacchus juvénile, dont les canons crachent l'eau dans 2 vastes coquilles.

CASSIS son port et ses calanques, son bistrot !



En route vers les calanques...

## Les plus belles calanques de Cassis

Même si toutes les calanques les plus accessibles de Cassis sont à couper le souffle, certaines retiennent davantage l'attention.

### ● La calanque de Port-Miou



Il s'agit de la calanque la plus à l'ouest du parc national. Bien qu'elle se démarque par son profil sinueux et sa longueur d'1,4 kilomètre, son aspect actuel ne tient pas seulement de l'œuvre de la Nature. Jusque dans les années 1980, l'Homme en a fait une carrière de calcaire et a rendu les falaises encore plus impressionnantes. Aujourd'hui, cette marina naturelle accueille plus de 600 bateaux et voiliers. **Port-Miou**, qui signifie meilleur port en provençal, possède également une curiosité géologique : le trou du souffleur. Une faille s'est formée dans la roche sous l'eau, pour se terminer par un petit trou. L'air est envoyé par les vagues dans ce conduit naturel et s'échappe au sommet en produisant des sons surprenants... qui peuvent étonner les visiteurs non avertis !

### ● La calanque de Port-Pin

Son nom est inspiré des innombrables pins d'Alep, qui poussent à même la roche et au bord du précipice. Située à 2 kilomètres de **Port-Miou**, elle est la plus boisée du parc national et donc, la plus ombragée. Cet écrin de verdure renferme une plage de sable fin, propice à la baignade et à la détente dans un **environnement paradisiaque**.



### ● La calanque d'En-Vau

Ses très hautes falaises en font sans aucun doute la calanque la plus grandiose du site naturel. Leur ombre et la variation de la profondeur de la mer font changer la couleur de l'eau, qui passe par toutes les tonalités de bleu. **Attendez-vous à découvrir un véritable paysage de carte postale !**



**Terima Kasih banyak**

**See you next year**

**HHH2025**

