

A Pas Contés

Le Journal du Mille-Pattes



Association des Randonneurs pédestres de Neuilly-Plaisance
Association Loi 1901—Agréée Jeunesse et Sport
Siège social: Mairie 6 rue du Général de Gaulle 93360 Neuilly-Plaisance
Tél: 01 43 00 32 33—courriel: millepattes.neuillyplaisance@gmail.com
Site internet: <http://www.millepattes-np.com/>



LE MOT DU PRESIDENT

Vos animateurs ont bien besoin de vacances ! Après un 2^{ème} trimestre bien chargé (quinze sorties programmées, un séjour au mois d'avril à Belle-Île, un week-end dans les Ardennes, la semaine des gros mollets dans le Dévoluy et le séjour d'été dans le Pays Basque), la période estivale va être l'occasion de recharger les accus et le programme sera plus « light » ! L'occasion peut-être de penser à nous rejoindre dans l'animation des randonnées... En effet, il va falloir remplacer Monique qui va s'arrêter à la fin de l'année. Pour commencer, juste une randonnée que vous connaissez et que vous aimez bien par exemple ! Ne vous en faites pas, on vous aidera ! Faites une proposition à Jean-Jacques pour le 4^{ème} trimestre ! En attendant, je vous souhaite à toutes et tous de bonnes vacances et revenez tous en forme fin août !
Bruno.

Que d'événements pour ce deuxième trimestre !

Ce nouveau numéro d'«A pas contés» va être principalement consacré aux divers événements inscrits au programme. En effet, hormis nos traditionnelles randonnées du dimanche et de la semaine (au succès mitigé) 24 mille-pattes se sont rendus à Belle-Ile-en-Mer, puis 26 se sont inscrits pour participer au rando-challenge du 26 avril dans le Parc de la Poudrerie à Vaujours, tant dans la catégorie Experts que dans la catégorie Découverte. Ensuite, 29 randonneurs ont rejoint les Ardennes pour le week-end de l'Ascension, 17 sont allés à Collégien pour un rando-challenge fort réussi. Enfin, 7 « gros mollets » ont fait le Dévoluy. Nous en parlerons dans le prochain numéro.

Le rando-challenge régional 2015 : 42 équipes "Découverte" et 24 équipes "Expert", soit 250 personnes, se sont données rendez-vous pour la compétition Régionale de la Randonnée Pédestre organisée le dimanche 26 avril 2015 par Bruno Lamaurt, notre Président, pour le Comité Régional Ile-de-France, au Parc de la Poudrerie à Vaujours : le Rando-Challenge® 2015.

Après un bon petit café et 15 minutes de préparation de l'itinéraire, le top départ est donné... Les équipes bleues et jaunes pour le niveau "Découverte" sont parties pendant presque 3 heures sur 8,3 km à la recherche de 12 bornes. Les équipes "Expert" (rouges et vertes) avaient 15 bornes à trouver sur un circuit en boucle de 17,2 km avec 190 m de dénivelée, soit 4h46 de randonnée.



Malgré la pluie en milieu d'après midi, les participants ont suivi le chemin tracé et ont poinçonné le QCM qui leur avait été remis au départ en répondant aux questions plus ou moins faciles, de calcul, de culture générale, d'observation... Toutes les équipes se sont accordées pour dire : "Quelle belle nature en Seine-Saint-Denis !" Les parcours passaient par plus de 90% de jardins, parcs et forêts. Après le dépouillement, le moment tant attendu des résultats est arrivé. Le Comité Régional Ile-de-France et ses partenaires vacances ont remis de très beaux lots à tous ; coupes et médailles aux équipes du podium.



En ce qui concerne le Mille-Pattes, 2 équipes étaient inscrites dans la catégorie Expert, elles se sont classées 4^{ème} chez les rouges pour l'équipe de Michel et 5^{ème} chez les verts pour celle d'Alain. 4 équipes étaient inscrites en Découverte. Elles se sont classées 2^{ème} (bravo Martine et ses coéquipiers) et 14^{ème} chez les jaunes, et 6^{ème} et 15^{ème} chez les bleus.

Toutes nos félicitations aux randonneurs qui ont su relever le défi et se sont ainsi illustrés au cours de cette compétition.

Merci à Bruno pour avoir concocté ce tracé, et qui nous a fait passer par des endroits insoupçonnés et dans ce coin de notre département si vert et si chargé d'histoire.



Denise BOYER



BELLE ÎLE AU GRAND SOLEIL D'AVRIL

Qui prétend qu'il pleut toujours en Bretagne ? En fait, il ne pleut que le samedi au moment de prendre le bateau. Sinon, grand bleu tous les jours, avec même un peu de franche chaleur l'après-midi. C'est grâce à ce climat privilégié que les sublimes paysages côtiers ont été sans cesse mis en valeur par une lumière exceptionnelle.



Belle-Île, c'est aussi l'île des fleurs où, ajoncs jaune d'or, pruneliers aux fines fleurs blanches et tapis d'arméries rose tendre colorent en continu les sentiers. La couleur, on la retrouve sur les maisons des 70

hameaux qui composent l'île. Elles semblent toutes être fraîchement repeintes. Le blanc est le plus souvent dominant, mais il est généralement complété de filets aux couleurs les plus variées. Par secteur, on peut également rencontrer des maisons entièrement peintes de couleurs vives apportant une ambiance particulière à l'île.

A Belle-Île, tout est beau. Alors les randonnées nous ont régales tout au long de la semaine. Au cours de ces 6 jours nous avons parcouru près de 100 km pour plus de 2300 m de dénivelé.



Mais qu'avons-nous découvert ?

En premier lieu, un sentier côtier qui fait le tour de l'île en 82 km (le GR 340) que nous avons emprunté par tronçons. C'est une voie le plus souvent très escarpée, collée au relief très vallonné de la bande côtière rocheuse. Le sol peut être taillé dans le schiste ou très caillouteux. Il est rarement sableux. C'est une succession de grimpettes et de descentes dont les pentes peuvent être élevées. Heureusement, les dénivelés sont assez faibles : jamais plus de



50 m à la fois... mais répétés très souvent. En consolation, la mer bleue aux eaux transparentes sur le rivage, aux vagues moutonneuses est toujours à côté de nous. Au-dessus de nos têtes, les oiseaux sont nos seuls compagnons de route. Christian nous a initiés à l'observation ornithologique en nous faisant différencier le goéland argenté de son voisin brun, ou découvrir le cormoran huppé, l'huîtrier pie, les deux sortes de corbeaux endémiques ainsi que de nombreux passereaux.

Rias et abers prolongent les nombreux talwegs de l'île

et forment à leur extrémité une plage, une crique ou un petit port pour un mouillage forain.



C'est ce qui nous a permis de prendre plusieurs fois nos pique-niques au bord de l'eau. A cette occasion trois sirènes en ont profité pour se tremper dans l'eau, défiant un thermomètre en position résolument basse. Quelques points remarquables ont jalonné la côte comme la grande plage de sable (2 km de long) des



Grands Sables, Port Coton dont les aiguilles ont été peintes par Claude Monet, la plage du Donnant qui est avec ses grosses vagues un spot de surf réputé, l'Apothicaierie et sa grotte

ornithologique, la pointe des Poulains chère à Sarah Bernhard et tant d'autres sites qui émaillent la côte.

Dans les terres, la campagne est belle, alternant en fonction de la qualité des terres, élevage, lande, bosquets de résineux, cultures de céréales ou d'horticulture. Le profil des sentiers est moins tourmenté que sur le rivage, mais ce n'est pas plat pour autant. Les 4 communes et les 70 hameaux disséminés sur l'île sont reliés par des routes étroites et des chemins très nombreux. Cette infrastructure semble remonter au retour des 70 familles d'Acadiens à qui on a offert une parcelle de terre et de quoi construire un logis au 18^{ème} siècle, à la même époque où Belle Île était rendue par l'Angleterre en échange...de l'Inde et du Canada !



Les visites culturelles étaient animées par

des guides conférenciers aussi compétents que sympathiques. Nous avons découvert la pointe des Poulains acquise par Sarah Bernhard avec son fortin et les 46 ha l'entourant. Cette visite nous a conduit à l'intérieur du fortin qui était la résidence de vacances de la comédienne, où a été reconstitué l'intégralité du logis. Pour la Citadelle de Palais, c'est l'ancien maire, passionné par l'histoire locale, qui nous a guidés dans

cette longue visite très complète de 2 h. Pour terminer, ce fut le grand phare de Gouphar, un des 5 phares « d'atterrissage » jalonnant la côte atlantique d'Hendaye à Dunkerque, et libérant du haut de ses 50 m des éclats visibles à plus de 50 km. Il ne faut pas oublier notre logement où tout le monde était à l'aise dans des appartements complets comprenant 2 chambres pour 2 occupants, et les repas copieux, bien cuisinés et de bonne qualité. Nous avons tous apprécié les installations du VVF de Belle-Île.



Tout ce que l'on a vécu n'a été possible que par la ténacité et le gros investissement de Jean-Pierre et d'Alain. Ils avaient tout prévu, absolument tout ; même la très bonne surprise du pique-nique dans le jardin de la crêperie, qui s'est achevé par une bonne crêpe et une bolée. Un très grand MERCI à eux deux...

Il manquait notre 25^{ème} mille-pattes à laquelle nous avons tous pensé très fort, pendant qu'elle vivait une épreuve difficile.

Jean-Jacques TRUET



TROIS JOURS DANS LES ARDENNES



Le **Massif Ardennais** est composé de forêts et bois profonds qui surplombent les méandres de la **Meuse** d'où des balcons offrent de magnifiques panoramas sur la vallée. Pour être une terre profondément marquée au vert, ce territoire n'en

demeure pas moins intimement lié à des cultures et savoir-faire humains intégrés aux vastes espaces habités de longue date.

Avec la présence du minerai, de l'eau et de la forêt, le travail de l'acier s'est imposé très tôt. Les industries locales très florissantes au siècle dernier, sont devenues marginales ou éteintes : fonderies - ferronneries - clouteries - boulonneries - fabriques de fer à friser, etc...

L'ardoise, l'autre volet industriel historique du Massif de l'Ardenne, fut également une grande affaire. Au 17^{ème} siècle, il y avait pas loin de 300 exploitations ardoisières qui ont disparu aujourd'hui. A **Fumay** "Cité de l'Ardoise" un site d'extraction fournissant une ardoise de couleur légèrement rose subsiste pour les Monuments Nationaux (notamment l'Hôtel de Ville de Paris), information d'un "spécialiste", Jean-Jacques.

Judi 14 Mai 2015, nous avons rendez-vous à 10H30 à la Porte de Bourgogne de **Rocroi**.

Cette ville fortifiée qui s'appelait à l'origine "*La Roche du Roy*" (Roc-Roy) est un lieu chargé d'histoire. La célèbre bataille de 1643 fut très meurtrière et d'une



violence inouïe : l'armée espagnole fut écrasée et dispersée en moins de 5 heures par le duc d'Enghien (le futur Grand Condé) âgé de 22 ans.

Après une balade à travers la ville, accompagnés par les cloches de l'église, nous cheminons sur les remparts et partons pour notre première randonnée dans la **Vallée de Misère** qui doit son nom soit à son infertilité, soit à la misère des ouvriers chargés d'extraire les moellons nécessaires à l'édification des fortifications de **Rocroi**.



La forêt se compose principalement de chênes, bouleaux et charmes sur un tapis de myrtilles et de fougères. Notre pique-nique a lieu sous le soleil et des

rondins de bois nous servent de sièges ou de tables. Malheureusement la pluie nous rattrape en fin de journée et la cape devient indispensable.

Nous retrouvons les voitures à **Rocroi** et prenons la route en direction de **Laifour**, lieu-dit **La Petite Commune**, où se trouve notre gîte "**Au bord de Meuse**", le long de la voie Verte. Angélique nous accueille devant une grande demeure qui devait être celle du chef d'entreprise ; nous avons vu les anciennes maisons des ouvriers qui pour certaines ont été restaurées et sont des résidences secondaires (Belges et Néerlandais).

Nous trouvons rapidement notre chambre, les noms étant inscrits sur les portes et nous nous installons tranquillement avant de passer sous la douche, bien méritée. Un peu d'affluence au début, mais avec de la patience et dans la bonne humeur, tout s'arrange.

La salle à manger nous attend pour un dîner typique : Salade au lard (pommes de terre cuites à l'eau/lard/salade de pissenlit ou frisée), potée ardennaise (viande de porc/haricots blancs/carottes) et desserts variés. Menu bien reconstituant après cette journée de marche.

Vendredi matin, départ en deux groupes pour la randonnée "**LES DAMES DE MEUSE**". Situé dans un



méandre de la Meuse, ce site comporte trois protubérances rocheuses culminant à 400 mètres et tient son nom d'une légende datant de 1080.

Lors de la première croisade organisée par Godefroy de Bouillon trois chevaliers

Héribrand, Vauthier et Geoffroy, confièrent la garde du château à leurs épouses Hodiérne, Ige et Berthe. Celles-ci, infidèles pendant leur absence, furent changées en pierre par la colère divine, devenant ainsi **Les Dames de Meuse**.

Nous nous sommes tous retrouvés pour le pique-nique dans une magnifique forêt avant de rejoindre les bords de Meuse. Les "gros mollets" sont repartis pour de nouvelles aventures sur les pentes ardennaises pendant que les autres rejoignaient **Laifour** par les bords de la rivière.

Devinette : pourquoi les habitants de Laifour sont-ils appelés "les Vautours" ?

Parce que cette commune a été inondée de nombreuses fois et se retrouvait isolée. On disait alors qu'elle était ravitaillée par les vautours. A chacun son oiseau, en région parisienne on parle de corbeaux.

Certains, compte tenu de notre retour de bonne heure au gîte, ont effectué une petite escapade en Belgique à Dinant. Ce qui a permis à Sylviane de nous faire découvrir la maison où elle est née à **Aubrives** un 15 juin (*la boutique s'appelle "Au pain gourmand" ça ne s'invente pas*).



Nous nous sommes retrouvés pour l'apéritif offert par Angélique et John et le dîner nous a fait découvrir deux spécialités locales : les bouchées à la reine au boudin blanc (de Retel) en entrée et la tarte au riz en dessert.

SAMEDI 16 Mai nous quittons le gîte en voiture en direction de **Monthermé** pour nous garer au port. Encore une bizarrerie de la région : les 2500 habitants de cette commune s'appellent les « Baraquins » du nom des petits bateaux qui naviguaient sur la Meuse ou des baraques en bois où

vivaient les premiers habitants.

Nous partons en direction de la Roche Bayard du nom du cheval sur lequel les quatre fils du Duc Aymon s'enfuirent de la cour de Charlemagne suite à une querelle qui entraîna la mort d'un neveu de l'Empereur.



Puis nous arrivons aux rochers des quatre fils Aymon. Ces 4 pics schisteux, uniques en Ardennes, dominent un beau méandre du fleuve. Selon la légende, ici s'élevait jadis un château féodal construit par les quatre

Chevaliers. Un monument, œuvre du sculpteur PONCIN symbolise l'emplacement du donjon.

Nous descendons sur les bords de la Meuse, à **Bogny-sur-Meuse**, pour notre déjeuner. Les plus courageux regagnent **Monthermé** en traversant le bois de l'Hermitage avec un arrêt à **La Roche aux 7 Villages**, point de vue avec table d'orientation qui doit son nom à 7 anciens villages de la vallée de la Meuse : Monthermé, Laval-Dieu, Bogny, Château-Regnaut, Braux, Levrézy et Deville. Les autres marchent sur la voie verte le long de la Meuse.

En bref, trois jours bien remplis : découverte des Ardennes, de la superbe vallée de la Meuse et de ses forêts, de la faune (bernaches) et de la flore, des légendes et traditions locales... avec comme d'habitude le « micro climat Mille Pattes » et la bonne humeur de tous. Un grand merci à Sylviane qui a proposé de nous faire découvrir sa région d'origine en organisant ce séjour et à nos Gentils animateurs très compétents et dévoués grâce auxquels c'est toujours un plaisir de randonner.

Joëlle DEBIN

RANDO-CHALLENGE à COLLEGIEN (77)



Notre club a brillé lors du rando-challenge organisé à Collégien le 31 mai.

Dans la catégorie Experts, nous sommes arrivés 2^{ème} sur 12 équipes. En Découverte, les 4 équipes présentes sur 28, se sont classées dans la première moitié du tableau.

Avec 17 participants, nous avons été récompensés en tant qu'association la plus représentée.

BRAVO A TOUS !

Nos randonnées quotidiennes

En plus des week-ends et des séjours, le programme du 2^{ème} trimestre vous a proposé de nombreuses randonnées toutes aussi variées les unes que les autres. Que ce soit dans Paris, les forêts ou au bord de l'eau, celui-ci ne laissait pas indifférent. Malheureusement, serait-ce que nous vous proposons trop de sorties, ou n'avez-vous plus le temps de venir, mais la moyenne de votre participation est en baisse.

Est-ce malgré ou à cause des beaux jours ? Pensez aux animateurs et au travail qu'ils fournissent.

Alors, ne baissez pas les bras, tous à vos chaussures et sacs à dos !



Dans le numéro précédent, j'ai commencé une série sur les « Arbres de nos forêts ». Soyez rassurés, je ne l'abandonne pas. Je vous propose d'alterner avec une série sur les fleurs que nous rencontrons au fur et à mesure de nos randonnées.

Honneur à la première fleur du printemps :



Le Coucou ou Primevère officinale. Elle appartient à la famille des **PRIMULACEES**. Son nom vient du latin primulus : tout premier.

C'est une plante herbacée de 15 à 30 cm aux feuilles crénelées et ridées, en rosette à la base. Ses fleurs en ombelle unilatérale au sommet d'une hampe élevée sont composées de 5 sépales soudés en un calice tubulaire blanchâtre à 5 angles saillants, de 5 pétales jaunes d'or portant 5 taches orangées à la gorge et formant une corolle tubuleuse, et de 5 étamines au parfum discret mais suave de miel. On observe deux sortes de fleurs, tantôt les étamines sont insérées vers le haut du tube corollaire et le style est alors très court, tantôt elles le sont vers le bas et c'est le style qui atteint le niveau de la gorge. Cette disposition favorise la fécondation croisée par les insectes.



C'est une plante vivace par sa souche épaisse aux nombreux stolons et dont la floraison a lieu en avril-mai. Espèce très commune dans toute la France, elle se rencontre dans les bois clairs, les chemins, les

pâturages et les clairières.

Médecine : Ses feuilles et ses racines ont une action expectorante, émolliente, pectorale et calmante. Ses fleurs ont une action sédative sur les contusions, enflures et coups en compresses d'huile par macération. Elles agissent également sous forme d'infusion sur le système nerveux et le sommeil.

Toxicité : Placée sur la peau, pour orner le corsage, elle provoque chez certaines femmes une éruption de couleur rouge foncé qui donne une "dermatite primulaire" qui occasionne des démangeaisons et une sensation de cuisson.

Culinaire : Ses jeunes feuilles et ses fleurs peuvent être consommées en salade. Elle peut être également utilisée comme succédané du thé. Quant à sa racine, elle aide à aromatiser la bière. A suivre...

(site Fleurs-des-champs.com)