



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/>

2016

Que cette nouvelle année soit pour vous et vos proches la plus douce possible. Que la santé vous accompagne et que tous vos désirs se réalisent. A bientôt sur les chemins de randonnée.

Denise B.

LE MOT DU PRESIDENT

135 !

C'est le chiffre de l'année 2015 ! Eh oui, le Mille-Pattes a compté 135 adhérents cette année, soit une augmentation des effectifs de plus de 15%. Pour 2016, nous espérons que vous serez toujours aussi nombreux à venir randonner avec nous par les chemins de France et de Navarre. Pour cela, le conseil d'administration du Mille-Pattes vous souhaite une bonne et heureuse année 2016, avec plein de dynamisme et de santé pour nous suivre dans la bonne humeur comme d'habitude !

BRUNO

ENCORE UNE DATE A RETENIR !

Vous recevrez vers le 15 janvier, la convocation pour participer à l'Assemblée Générale de notre association qui se tiendra le **samedi 6 février 2016**.

Ce sera l'occasion de nous réunir pour faire le point sur les activités de l'année 2015 et celles prévues en 2016.

Venez nombreux découvrir ce que vos animateurs vous ont concocté pour les mois prochains et nous faire part de vos souhaits.

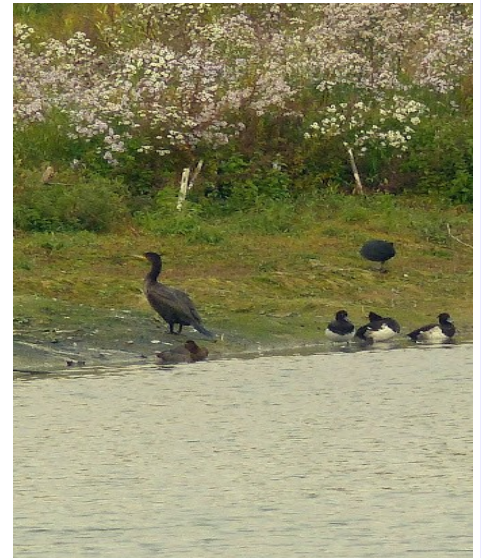
Nous en profiterons pour partager le verre de l'amitié accompagné de quelques douceurs.

La dernière rando animée par Monique.

Ce ne sont pas moins de 37 Mille-Pattes qui s'étaient inscrits pour la dernière rando animée par notre amie Monique le 3 novembre dernier. Il faut dire, et le jeu de mots n'est pas usurpé, qu'elle avait mis les petits plats dans les grands. C'est ainsi qu'à 10 heures notre petit groupe s'est mis en route pour rejoindre Gournay d'où partait la randonnée. La pluie pourtant prévue par intermittence nous a laissé longer la Marne jusqu'au Restaurant « L'Iroko » où nos tables étaient réservées. Inutile de vous dire que ce n'est pas sans émotion que



nous avons trinqué à la santé de Monique et de Roland. Après un repas qui n'avait rien à voir avec le pique-nique tiré du sac habituellement avalé sur un banc, un muret ou l'herbe, nous avons tous repris le chemin du retour sur la rive opposée, avec un passage par la Haute-Ile qui avait revêtu ses couleurs d'automne. Nous avons eu le plaisir de voir ou apercevoir quelques spécimens d'oiseaux venus passer l'hiver sur nos rivages. Christian, spécialiste en la matière, a pu en saisir quelques uns dans son objectif.



TOUS LES MEMBRES DU MILLE-PATTES DE NEUILLY-PLAISANCE, SOUHAITENT A MONIQUE UNE BONNE « RETRAITE » D'ANIMATRICE ET ESPERENT LA REVOIR LE PLUS TOT POSSIBLE SUR LES CHEMINS DE NOS FUTURES RANDONNEES.

DENISE B.

WEEK-END DANS LE SOISSONNAIS



Malgré un incident sur la ligne A du RER obligeant les chauffeurs à embarquer les parisiennes à Vincennes, 34 Mille-Pattes étaient au rendez-vous fixé le samedi matin 10 octobre, au stade de Cuffies. Pour le grand bonheur de tous, le soleil

était également au rendez-vous. D'un bon pied le groupe a entrepris la montée de la colline, sur la rive droite de l'Aisne, pour rejoindre une des routes de Brunehaut que les romains utilisèrent en suivant les tracés gaulois et qui allait nous permettre de rendre hommage aux résistants de la guerre contre les prussiens en 1870.

Après un point de vue brumeux sur Soissons, nous sommes redescendus par Pasly, rejoindre la rivière et nos voitures pour aller en ville déguster un excellent déjeuner au restaurant le Saint-Vincent.



La visite de la ville dont vous avez les détails sur le site des mille-pattes, nous a fait passer de l'occupation romaine à celle des francs qui en feront leur capitale. Ils rendront d'ailleurs un

vase très célèbre. Cette cité a subi de multiples destructions à travers les diverses guerres qui l'ont traversées, sa position stratégique sur l'Aisne la rendant vulnérable. Mais chaque fois, les habitants l'ont reconstruite. Elle a perdu son rôle de Préfecture au profit de Laon. Bien que les industries ferment peu à peu, elle mérite qu'on vienne la voir.

Après une nuit de repos et un très bon repas à l'hôtel Campanile, nous prenons la direction de Vic-sur-Aisne sur les traces de la guerre 14-18.

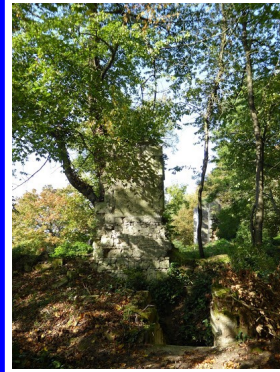


Nous gravissons à nouveau les collines entourant la ville. Nous nous arrêtons dans la forêt, aux carrières de Chapaumont. Elles

servirent d'abri à nos soldats avant de s'élancer sur le plateau contre l'ennemi allemand et de poste de commandement aux officiers qui organisaient les défenses. Après une pause à la fontaine Ste Anne, dont l'eau est réputée avoir des vertus thérapeutiques



et qui est un but de pèlerinage depuis le moyen âge, nous arrivons à Vingré, village où le 4 décembre 1914 furent fusillés, par leur commandement, les premiers soldats français, sous prétexte de désertion. Leur réhabilitation ne fut reconnue qu'en 1921. Sur les murs du villages vous pouvez lire les dernières lettres à leurs familles avant leur mort, la traversée de la rue principale est porteuse de beaucoup d'émotions et nos randonneurs n'en sortent pas indemnes.



Nous continuons tout de même vers le site de Confrécourt où la ferme fortifiée médiévale édiflée sur le plateau ne nous laisse voir que ses ruines, elle fut en effet pilonnée par les canons germaniques dès le début des hostilités.

Construite sur des carrières, nous découvrons les murs d'enceinte du bâtiment et nous descendons au niveau des ouvertures pour pique-niquer et nous remettre de tant de lourds

sentiments. Là également on entassait les soldats dans le froid, l'humidité, les poux et les maladies avant les assauts, ils s'occupaient en sculptant les murs de leurs refuges. Il est possible de visiter les galeries en joignant le syndicat d'initiative.



Nous devons rentrer à la maison, nous descendons donc vers Vaux puis Vic-sur-Aisne où nous pouvons admirer le donjon médiéval défendant le passage sur la rivière et qui fut résidence de campagne du cardinal Mazarin au XVII^{ème} siècle.

Ce fut un séjour riche d'émotions mais le beau temps et la bonne humeur du groupe nous a permis de l'apprécier et d'en rentrer enrichi.

Si je me suis chargée de la partie historique et culturelle, c'est Jean-Jacques qui s'est occupé de tout ce qui concerne les randonnées. Toutes les photos et la documentation sont à consulter sur le site du Mille-Pattes.

Françoise



Bien s'alimenter en randonnée



La nourriture est un aspect crucial lors d'une sortie sur une journée ou sur plusieurs jours. L'effort déployé par la marche nécessite en effet une alimentation plus riche qu'au repos. Pour tenir sur la durée, le randonneur doit donc s'alimenter régulièrement avec des aliments adaptés à ses besoins. Ceux-ci varient en fonction de la durée et du type de parcours à effectuer. La règle d'or des aliments en itinérance est : légers, petits et nutritifs.

Il vaut mieux manger léger mais régulièrement pendant la marche pour maintenir la glycémie à un niveau constant sur toute la durée de l'effort. Il faut aussi penser à s'alimenter de manière équilibrée pour varier les nutriments apportés.

L'apport nutritif, en plus des différents encas au cours de la marche ou pendant les pauses, sera constitué d'au moins un repas principal. En effet, il est possible d'étaler l'apport nutritif sur toute la journée par petits encas rapides, avant de faire un repas plus copieux le soir. Les encas pris tout le long de la journée peuvent être constitués de fruits secs, de barres de céréales, de pâte d'amande, etc....

Si en matière de nourriture tous les goûts sont dans la nature, certains aliments sont tout de même à éviter lors des randonnées :

- Les aliments facilement périssables : fromage, viande, etc...
- Les aliments encombrants. De même, les aliments trop fragiles qui finiraient écrasés dans le sac.
- Les aliments à la teneur énergétique trop faible sont également à proscrire car ils ne vous permettraient pas de tenir l'effort sur la durée.
- L'alcool est à bannir de votre sac.



Le plus important reste d'adapter sa nourriture aux besoins prévus pour la randonnée.

Pour une sortie à la journée, il est nécessaire de prévoir un encas pour regagner un peu d'énergie au cours de la marche et tenir jusqu'au soir. Quelques fruits secs feront l'affaire.

QUELS ALIMENTS EMPORTER POUR UNE RANDONNÉE À LA JOURNÉE ?

Vous partez en randonnée demain et vous ne savez pas quoi emmener comme aliments ? Tout dépend bien sûr du type de randonnée et de l'effort physique à réaliser ! Les besoins seront par exemple différents entre une journée loisir et une randonnée sportive en montagne.

Quels aliments emporter pour une randonnée loisir ?

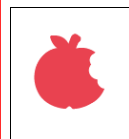
1) L'hydratation

Prévoyez de l'eau en quantité suffisante, plus un peu de monnaie pour une pause en terrasse dans un joli petit village ! N'hésitez pas à prévoir assez d'eau pour tenir tout votre trajet, à savoir **1,5L d'eau minimum par personne.**

2) Le repas/pique-nique

Dans le cadre d'une randonnée de loisir, le pique-nique fait partie des meilleurs moments ! Veillez à prévoir un repas sympa mais qui reste équilibré, apportant :

- **Des glucides** complexes pour l'énergie (le pain des sandwiches ou les féculents des salades composées)
- **Des protéines** : jambon maigre, œuf dur, fromages, ...
- **Des crudités** : tomate, concombre, salade. Les légumes d'été se prêtent autant à la confection de sandwiches généreux que de salades gourmandes. Limiter la quantité des ingrédients les plus gras (mayonnaise, charcuteries grasses)
- **Quelques fruits qui se conservent bien pendant le transport.**



3) La collation

En fonction de la durée et de l'intensité de la rando, on pourra prévoir quelques collations qui apporteront un complément d'énergie et de gourmandise :

- **Des fruits secs**
- **Des barres de céréales** (en évitant le chocolat si le soleil est bien présent),
- **Quelques biscuits peu sucrés**, et des compotes en gourde.

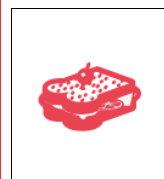
Quels aliments emporter pour une randonnée dite « sportive » ?

1) L'hydratation

Selon la durée et l'intensité de l'effort, prévoyez de l'eau ou de la boisson pour sportif (énergétique et minéralisée), que vous pourrez diluer un peu plus car elles sont généralement prévues pour des dépenses énergétiques élevées. En fonction de la durée, prévoyez éventuellement des sachets « recharge » à diluer lors des pauses. Mais prévoyez tout de même **1,5 L d'eau minimum par personne.**

2) Le repas/pique-nique

Dans le cadre d'une rando sportive, on s'arrête moins souvent et moins longtemps. Si une pause repas est prévue, et que l'encombrement n'est pas un problème, on peut envisager un **sandwich ou une salade** (peu gras dans les 2 cas), qui combineront **glucides complexes** (pain aux céréales, pâtes al dente, quinoa, riz...) et **protéines « maigres »** pour favoriser la digestion.



3) La collation

En cours d'effort et s'il y a peu de pauses, on peut prévoir :

- **Des fruits secs ou pâtes de fruits**
- **Des barres énergétiques** (qui existent en version sucrée mais aussi salée au rayon nutrition sportive des magasins spécialisés)
- **Quelques biscuits** pas trop sucrés ni trop gras
- **Des gourdes de compote**

On s'assurera un apport énergétique proportionnel à l'intensité de l'effort et donc à la dépense énergétique : pas d'excès inutile, mais suffisamment d'énergie et un apport régulier pour ne pas souffrir de fringale et donc de baisse de rythme.

N'oubliez pas que le cadre de la pause pique-nique est aussi important que ce qu'il y a dans les paniers !

Denise d'après un article du site de la FFR

LES RANDONNEES DU 4^{ème} TRIMESTRE

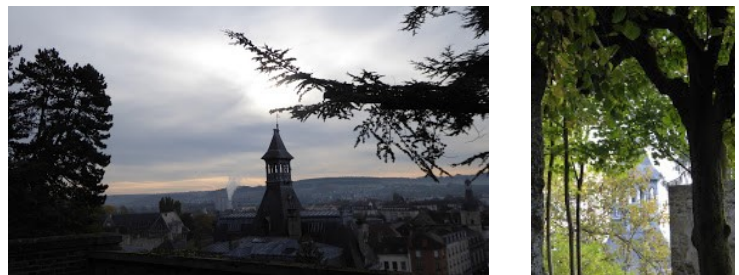
6 octobre - Malgré le mauvais temps de la matinée, ils étaient dix-sept pour accompagner BRUNO à Jossigny et dans la Forêt de Ferrières, et ils ont eu bien raison, pas une goutte de pluie pendant les deux heures et demie de randonnée, juste à souligner quelques chutes.



22 octobre - Après le magnifique week-end dans le Soissonnais, Jean-Jacques a fait découvrir Nogent-sur-Marne à 31 Mille-Pattes. Il a été beaucoup question d'art... déco, nouveau, chitecture, etc...



24 octobre - Pour le rando-challenge de Château-Thierry, seule une équipe était présente, mais en catégorie EXPERT. C'est à la 5^{ème} place que nos vaillants représentants ont terminé. Bravo à Margot, Michel, Jean-Jacques et Bruno.



25 octobre - Jeanne a fait l'unanimité entre Saint-Mammès et Moret-sur-Loing où 24 randonneurs ont parcouru les 17 km au programme par une belle journée d'automne.



8 novembre - En cet été de la Saint-Martin, 29 Mille-Pattes étaient à Sancy-lès-Meaux avec Alain. Pas de ligne droite des Hunaudières, mais un passage en forêt du Mans.

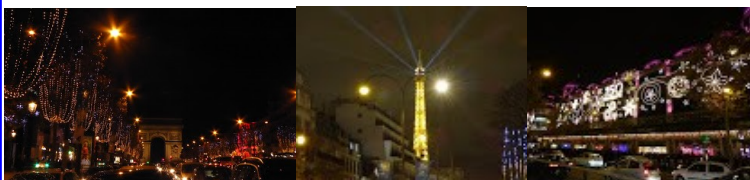


Les événements tragiques qui sont survenus, ont contraint Bruno à annuler les randonnées prévues les 17, 22 et 28 novembre. Elles seront remises au programme ultérieurement.



6 décembre - Michel a conduit 35 randonneurs découvrir une des boucles de la Marne à Joinville.

12 décembre - Toujours Michel qui a proposé les illuminations de Noël à Paris, à 25 Mille-Pattes éblouis.



Bleuet (*Centaurea cyanus* L.) Famille : **Astéracées**

Origine : Pour les Grecs, c'est un enfant poète, du nom de Cyanos, chanteur de la terre, que la déesse Flore métamorphose après sa mort en bleuet, pour que, jusqu'à la fin des temps, l'humanité se souvienne de celui qui a si bien célébré la nature. Plante de 30 à 60 cm. Tige grêle cendrée. La fleur est un capitule bleu saphir. Bractées étroites et bordées d'une membrane argentée. Feuilles étroites, vertes ou un peu cendrées, lancéolées au sommet. A la base, feuilles pétiolées, en rosette. Plante annuelle, parfois bisannuelle. Floraison de mai à août.



BLÄKINT, CENTAUREA CYANUS L.

capitule bleu saphir. Bractées étroites et bordées d'une membrane argentée. Feuilles étroites, vertes ou un peu cendrées, lancéolées au sommet. A la base, feuilles pétiolées, en rosette. Plante annuelle, parfois bisannuelle. Floraison de mai à août.



Plante assez fréquente que l'on rencontre surtout dans les champs de céréales mais qui se raréfie en raison du désherbage chimique. S'élève jusqu'à 1000 m, rare sur le littoral.

Médecine : Collyre puissant d'où son nom de casse-lunettes des vieux auteurs. La tradition veut que le bleuet soit plus employé pour les yeux bleus et le plantain pour les yeux noirs.

La décoction (2 g de fleurs séchées pour 100 g d'eau) est utilisée en bains contre la conjonctivite, l'irritation des paupières, en bain de bouche pour les inflammations de la muqueuse buccale, en lotion pour le visage pour raffermir et tonifier l'épiderme. Les graines ont une action laxative légère pour les enfants.

Bière de bleuet : Faire macérer 25 g de fleurs séchées ou de plante entière en poudre, dans un litre de bière. Prendre un verre avant les repas contre les rhumatismes et la goutte.

