

Edition Juillet 2016 n° 84

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

Connaissez-vous le "blouze" de l'animateur ? L'animateur est un adhérent comme nous tous, qui aime organiser des randonnées ; reconnaissance, modification de parcours, recherche de documentations sur des points remarquables... Souvent, il se retrouve avec un groupe sympathique et il passe une bonne journée, mais... il y a parfois des réflexions : le terrain est boueux, ça monte (les montées permettent souvent d'atteindre de beaux points de vue), ça descend (il faut bien que le parcours soit varié !), pourquoi on s'arrête ?, on ne va pas assez vite!, ça va trop vite!, on s'arrête trop souvent!, l'animateur doit rester devant! (Si il ralentit c'est peut-être parce qu'il est fatigué, mais c'est plus sûrement pour que le groupe reste uni...). Il n'est pas non plus infailible et il peut lui arriver de rebrousser chemin sur quelques mètres même si il a déjà parcouru cet itinéraire, qu'il a la carte et éventuellement son GPS !

En conclusion, pour éviter la grande solitude de l'animateur, n'oubliez pas qu'il est l'un des vôtres... et que vous faites partie d'un groupe avec toutes ses contraintes (attendre les retardataires par exemple) mais aussi tous ses agréments !

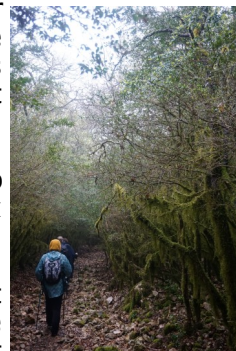
Bruno

LE PAYS GARDOIS

Du 2 au 9 avril 2016, 35 Mille-Pattes avaient rendez-vous au V.V.F. de Méjannes-le-Clap pour un séjour de découverte des Basses Cévennes et du Pays Nîmois, région si chère au cœur de Stéphanie. C'est Jean-Jacques qui s'était collé à l'élaboration de cette semaine où nous avons pu apprécier les vieilles pierres chargées d'histoire locale, des paysages à couper le souffle, et les spécialités nîmoises et autres.

Cela n'a pourtant pas très bien commencé.

Le **dimanche 3 avril**, nous avons invité les membres du club de Saint-Chaptes. C'est le club dans lequel Stéphanie a usé ses premières chaussures de randonnée. Une dizaine d'entre eux avaient fait le déplacement, malgré la pluie qui avait décidé de nous tenir compagnie toute la journée. C'est ainsi que nous avons déambulé, emmitoufflés et encapuchonnés pendant 8,7 km, jusqu'au pied de la Dent du Serret. Nous n'avons pu la gravir en raison de la météo et des risques de glissades encourus. Nous avons tout de même apprécié le peu de paysage visible et été surpris par l'apparence des arbres de la forêt qui étaient intégralement recouverts d'une mousse tombante, les faisant ressembler à des arbres « poilus ». Le repas du midi a été repoussé à l'heure d'arrivée du groupe au centre, où chacun a pu se restaurer au sec et à l'abri. Il n'y a pas eu beaucoup de photos ce jour là.



Le **lundi 4 avril**, après avoir adapté le programme aux conditions climatiques, c'est à la Chartreuse de Valbonne que le Mille-Pattes a commencé la journée. Une petite montée au départ nous a permis de découvrir l'ensemble de cette construction aux toits couverts de tuiles vernissées. Nous avons emprunté quelques chemins pour un petit parcours à travers vignes, vergers et différentes variétés d'arbres et de fleurs, tels que les arbousiers, les salsepareilles. Nous avons ainsi fait le tour de la Chartreuse, ordre créé par Saint Bruno, avant de la visiter. Nous avons pu apprécier la beauté des lieux, tant à l'intérieur en découvrant la chapelle, qu'à l'extérieur avec les cloîtres, le grand et le petit. **Mardi 5 avril**, en route pour Uzès. Après avoir enfilé

les capes de pluie, le petit groupe s'est dirigé vers la Fontaine d'Eure, où se trouve le premier captage d'eau servant à alimenter la ville de Nîmes, via le « Pont du Gard ». Au détour des chemins nous avons pu admirer la ville d'Uzès et ses tours : la tour Fenestrelle, la tour du Roi et la tour de l'Evêque. La ville porte fièrement le titre de « Premier duché de France ». Nous avons également croisé de nombreuses variétés de fleurs, toutes



plus colorées les unes que les autres : cistes, genêts, euphorbes, figuiers de barbarie, etc... Nous avons pu admirer les vieilles pierres d'une « capitelle » et pour finir la journée, nous nous sommes rendus au musée Haribo d'où nous sommes ressortis chargés de sucreries du même nom. La pluie s'étant calmée entre temps, nous avons pu arpenter les rues d'Uzès et découvrir toutes ses richesses architecturales et son glorieux passé ducal.





Mercredi 6 avril. Aujourd'hui, c'est le « clou » de la semaine, **LE PONT DU GARD.** Et en plus, il fait beau ! C'est depuis Vers-Pont-du-Gard que nous partons. Après avoir traversé ce village resté authentique, aux rues étroites et chargées d'histoire, nous nous dirigeons vers l'aqueduc en longeant les vestiges de ses arches. A travers un parc arboré, occupé par des moutons, nous arrivons à proximité du pont qui enjambe le Gardon qui a alimenté en eau Nîmes pendant



plusieurs siècles. Nous nous sentons bien petits auprès de ce majestueux édifice. En quelques minutes nous immortalisons ce moment puis nous passons sur l'autre rive qui nous donne un aperçu totalement différent de la construction. Nous nous éloignons par un chemin dans le style « piste des sangliers » à travers les broussailles et les arbustes de la garrigue dont la sortie est assez ardue. Après un pique-nique « aéré », nous redescendons en passant par Saint-Bonnet-du-Gard, et nous prenons le pont en sens inverse. Sur notre chemin nous croiserons l'église Saint-Pierre. Ce fut encore une journée riche en couleurs, mais aussi en découvertes.



Jeudi 7 avril, c'est à La Roque sur Cèze que nous nous rendons. Nous commençons déjà par franchir la Cèze. Nous arrivons à Saint-Laurent de Carnol en passant par les vignes puis Saint-Michel d'Euzet et les vestiges de ses remparts. Après avoir rejoint la rivière nous arrivons aux cascades du Sautadet. Ce site très apprécié des habitants n'en est pas moins dangereux. La vitesse du courant et les rochers provoquent des « bouillons ». Nous traversons de nouveau la Cèze



par le pont médiéval Charles Martel et ses douze arches. Après un pique-nique au bord de l'eau ou dans un champ, selon les goûts, nous retournons à La Roque sur Cèze que nous traversons. Ses ruelles fleuries sont toutefois très pentues et occasionnent une cassure dans le groupe. Les retardataires sont attendus au pied du château. Après avoir contourné le village, certains d'entre nous y retourneront pour visiter l'église Saint-Laurent.



Vendredi 8 avril, c'est notre dernier jour. Au programme les gorges du Gardon et visite de la ville de Nîmes, en compagnie de quelques membres du club de Saint-Chaptes au départ de Rusan. Dès notre arrivée nous nous répartissons la fougasse que Monsieur Tribes, le papa de Stéphanie, a eu la gentillesse de commander pour agrémenter notre repas du midi. Puis, un journaliste local, officiant pour la Dépêche du Midi, pose quelques questions à Jean-Jacques afin de savoir qui nous sommes et quelles sont les raisons de notre présence. La photo de groupe devant la fontaine du village sera d'ailleurs dans les colonnes du journal. Il y a de la concurrence !... Le départ est



donné en direction du Gardon, nous faisons un petit détour pour prendre quelques photos depuis le pont de Rusan, lequel s'est trouvé recouvert par l'eau lors de la crue du 8 septembre 2002. Nous reprenons notre chemin en commençant par une ascension au milieu de la garrigue, entre cistes, genêts, silènes et autres variétés de fleurs pour arriver à un belvédère qui nous offre une vue sur les gorges du Gardon à couper le souffle. Nous passons par la Jasse de l'Abbé, qui est une bergerie abandonnée et traversons un plateau balayé par le mistral. Il fait beau, mais le vent fait très nettement baisser la température. Nous prenons notre pique-nique en cherchant à nous abriter du vent et apprécions l'apéritif et la fougasse de nos compagnons de randonnée. Nous retournons à nos véhicules, car la journée n'est pas finie, Nîmes nous attend. C'est au pied de la Tour Magne que nous nous regroupons pour cette visite guidée. Et c'est ainsi que nous descendons les escaliers du Jardin de la Fontaine pour rejoindre le centre ville sans oublier de passer par l'Augusteum et le Temple de Diane. Sur notre chemin nous croisons l'animal emblème de la ville, le crocodile à l'ombre de ses palmiers, quelques statues pour agrémenter les fontaines et les bassins de Nîmes puis nous arrivons à la Maison Carrée et enfin, aux arènes. Un petit bonjour à Christian Montcouquiol Nimenio et nous partons vers la Fontaine Pradier et l'église Saint-Baudile. Nos pas nous conduisent ensuite vers la porte d'Auguste où nous apercevons une représentation de la louve allaitant Remus et Romulus, la Cathédrale de Nîmes, beaucoup moins imposante que les églises mais certainement plus ancienne. Nous allons ensuite à l'Hôtel de Ville où quatre crocodiles naturalisés sont suspendus au plafond de l'escalier, puis à la tour de l'horloge et enfin, histoire d'en finir avec le Pont du Gard, nous allons au



Castellum aquae, qui est l'aboutissement de l'aqueduc.

Nous adressons tous un grand merci à Jean-Jacques, ainsi qu'aux membres du club de Saint-Chaptes pour leur gentillesse et leur dévouement pendant la visite de Nîmes.

Denise BOYER

N'ayons pas peur du dénivelé !

Dans la vie « marchante » (elle est rarement courante !) du randonneur, on entend souvent parler de dénivelé ou de dénivélé (profitez-en les deux se disent !). La question classique, c'est « combien y a-t-il de dénivelé aujourd'hui ? »

Mais au fait qu'est-ce que c'est le dénivelé ?

Le dénivelé, c'est la différence d'altitude entre deux points géographiques. Ce n'est pas plus compliqué que cela ! Exemple, si vous démarrez votre randonnée à 1050 m d'altitude et que votre arrivée se situe à 1500 m d'altitude (données à lire sur la carte), le dénivelé de votre randonnée est de 450 m. Le problème se pose si vous faites une randonnée en boucle, puisque votre point de départ est le même que celui d'arrivée... le dénivelé de la randonnée sera de... 0 m !

Je sens que votre allergie aux dénivelés est déjà en train de pointer !

C'est pour cela que l'on fait intervenir les notions de dénivelé positif, de dénivelé global et de dénivelé cumulé. Ça se complique !

Le dénivelé positif, c'est celui qu'on monte, par opposition avec le dénivelé négatif qu'on descend.

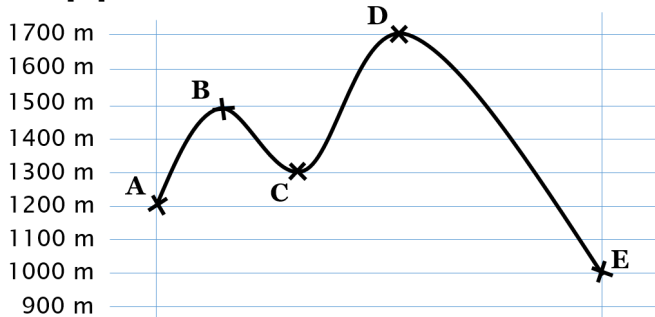
Le dénivelé global, c'est la différence d'altitude entre le point de départ et le point d'arrivée de la randonnée : pour évaluer la difficulté d'une randonnée, il n'est pas vraiment intéressant.

Le dénivelé cumulé positif est la somme des dénivelés de toutes les montées et le dénivelé cumulé négatif est la somme des dénivelés de toutes les descentes : dans le cas d'un itinéraire en boucle, lorsque le point de départ et d'arrivée sont communs, ces deux dénivelés sont équivalents.

Comment calcule-t-on ces dénivelés ?

Avec un petit graphique, c'est plus clair.

Altitude [m]

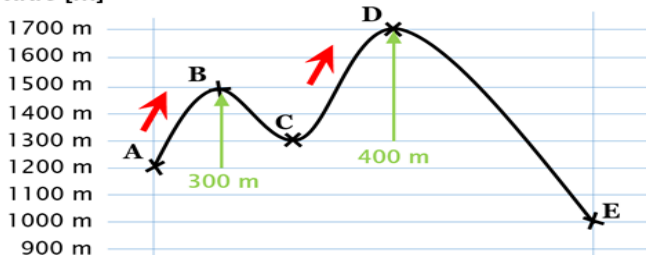


Pour cette randonnée du point A au point E, le dénivelé global est de -200 m (Alt E - Alt A)

Ce dénivelé global ne montre pas la difficulté de la randonnée, car on voit bien qu'il y a deux grosses montées qui ne sont pas prises en compte dans le dénivelé global.

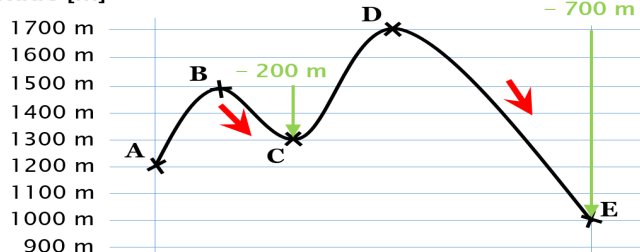
On va donc diviser la randonnée en portions montantes (de A à B et de C à D) et en portions descentes (de B à C et de D à E).

Altitude [m]



De A à B, il y a 300 m de dénivelé positif et de C à D il y a 400 m de dénivelé positif. Soit au total un dénivelé cumulé positif de 700 m.

Altitude [m]



De B à C, il y a 200 m de dénivelé négatif et de D à E 700 m, ce qui fait 900 m de dénivelé cumulé négatif.

En additionnant ces deux dénivelés cumulés 700 m + (-900 m) on retrouve bien nos -200 m de dénivelé global.

A quoi sert le dénivelé pour la randonnée ?

Il sert à estimer le temps de parcours et la difficulté d'un itinéraire. Sur du plat, on estime le temps et la difficulté uniquement à partir de la longueur de l'itinéraire.

Quand l'itinéraire est vallonné, on se sert également du dénivelé tout simplement parce que faire un kilomètre en montée est plus fatiguant et moins rapide que faire 1 km sur du plat.

Vous verrez dans un prochain article, comment calculer le dénivelé cumulé à partir de la carte et comment on estime la durée d'une randonnée à partir de cette donnée.

NOS RANDONNEES DU 2^{ème} TRIMESTRE



Le dimanche **10 avril Dominique** assurait la reprise en proposant la forêt **d'Ozoir-la-Ferrière**. **17** randonneurs l'avaient accompagnée dont certains tout juste rentrés du Gard.



C'est **Noisy-le-Grand** (l'ancien et le nouveau) que **Jean-Pierre et Françoise** ont fait découvrir le **18 avril** à **33** Mille-Pattes qui ont profité de cette sortie urbaine.



42 courageux avaient fait le déplacement le **1^{er} mai** pour aller à **Barbizon**. Deux parcours étaient proposés. L'un par **Jean-Pierre** et l'autre par **Jean-Jacques**. Mais sur aucun le muguet n'a pointé le bout de ses clochettes. Le soleil était de la partie, ce qui a compensé l'absence des petites fleurs.



Cette fois, c'est le **16 mai**, lundi de la Pentecôte (normal pour des randonneurs) que **Jean-Jacques** en a conduit **28** à **Donnemarie-Dontilly**.



Petit score pour **Michel** qui proposait le **Bois de Vincennes**. En effet, seulement **13** Mille-Pattes avaient fait le déplacement le **jeudi 19 mai**. Peut-être à cause d'une météo peu engageante !



Jour de pluie le **22 mai** pour le barbecue annuel. Pourtant à 8 h 30 **53** randonneurs prenaient l'autocar en direction de **Pierrefonds** dans la forêt de Compiègne et autour des étangs de Saint-Pierre. Les deux groupes menés par Jean-

Pierre et Michel se sont présentés sous le couvert où avait été installé le barbecue et où Françoise, Annie, Denise et les deux Alain de service avaient préparé les grillades et autres réjouissances. L'après-midi



n'était pas plus ensoleillée, mais tout le monde est reparti pour la ballade digestive. Dommage pour les 4 inscrits qui ne sont pas venus, l'atmosphère, bien qu'humide était très chaleureuse.



Le **27 mai**, Françoise et Alain avaient remis les tabliers et repris leur bâton de pèlerin pour conduire **23** randonneurs à **Montfermeil** qui possède un très beau patrimoine, Bois de Montguichet, champs de céréales, arborétum et un bout de

la forêt de Bondy. Son vieux village n'est pas en reste, on y trouve les traces de Victor Hugo et de ses Misérables.



En ce **5 juin**, il n'y avait que **26** Mille-Pattes pour suivre **Jean-Pierre et Alain** en **forêt de Carnelle**. La randonnée remplaçait celle prévue en Seine-et-Marne submergée. Les palmes et les tubas ne font pas partie de l'équipement traditionnel du randonneur ! Deux groupes de 13 se sont donc élancés pour effectuer les deux parcours de 16 et 19 km. Nous nous sommes tous retrouvés à midi à la Pierre Turquoise pour pique-niquer.



Le **9 juin**, **Dominique** proposait une jolie petite randonnée de semaine à **Puisieux-en-France**. **20** personnes étaient venues.



Le **dimanche 19 juin**, **Jean-Jacques** organisait une randonnée autour de **Rebais** : en l'absence des "Gros Mollets" sur le retour du Queyras, il y avait quand même **16** randonneurs pour cette belle mais dure randonnée.



Et pour finir, **9** Mille-Pattes qui ne partaient pas à Ayen avaient fait le déplacement à **Paris** le **25 juin** pour accompagner **Jeanne**.

C'est donc avec une moyenne de **25.45** que nous avons parcouru les sentiers d'Ile-de-France.

6, 7 et 8 mai Week-End au Tréport

En ce week-end de l'Ascension, devenu traditionnel dans l'organisation de nos séjours, 33 Mille-Pattes et le soleil avaient répondu présents pour longer la Côte d'Opale entre Normandie et Picardie.



Le 6 mai, le top départ est donné par **Alain** depuis Saint Quentin-la-Motte-Croix-au-Bailly pour une quinzaine de kilomètres, direction **Ault-Onival**, en passant par **Le Bois de Cise**. Le charme de ce hameau jalousement

protégé par ses habitants en a séduit plus d'un. Le pique-nique en front de mer a permis d'apprécier la beauté et la douceur du lieu. Deux randonneuses téméraires ont même pris un bain de pieds involontaire. Nous avons ensuite pu admirer quelques magnifiques villas de la fin du 19^{ème} siècle et les majestueuses falaises d'Ault avant de retourner aux voitures pour rejoindre **Criel-sur-Mer** et le Château de Chanteraine où nous étions hébergés. Le 7 mai, après une nuit réparatrice, nous partons à **Mers-les-Bains**. Nous longeons la plage et admirons les villas aux couleurs



pimpantes du bord de mer, puis nous prenons de l'altitude en grim pant sur le sommet de la falaise avant de redescendre sur **Le Tréport**. La visite de la ville nous mène au pied du funiculaire que



nous empruntons, pour le bonheur des randonneurs, afin d'atteindre la ville haute où nous prenons notre repas. Nous repartons ensuite en prenant la direction de **Eu** en longeant le canal de Penthièvre.

Nous atteignons la Collégiale Notre-Dame et Saint-Laurent. Le 8 mai, nous terminons notre périple par une randonnée autour de **Criel-sur-Mer**.



L'arbousier est un arbre de 5 à 15 mètres de haut. L'écorce, gris brunâtre à la base, devient rougeâtre à la partie supérieure.



Ses feuilles à bordure dentée d'une dizaine de centimètres de long sont persistantes ovales, alternes, vert foncé luisant au-dessus, vert pâle dessous.

Les fleurs blanc-verdâtre, en forme de clochettes blanches pendent en grappes et apparaissent en septembre-octobre, en même temps que les fruits. Le fruit rouge orangé à maturité est une baie charnue, sphérique, à peau rugueuse, couverte de petites pointes coniques. Il est comestible, sans goût très prononcé, mûr en hiver, riche en vitamine C, sa chair est molle, un peu farineuse, acidulée et sucrée, et contient de nombreux petits pépins. Celui-ci met un an pour arriver à maturité et il n'est pas rare de voir le même rameau porter les fleurs de l'année et les fruits mûrs nés des fleurs de l'année précédente. On trouve l'arbousier dans le pourtour méditerranéen occidental, presque exclusivement sur sols siliceux, parfois sur des calcaires non actifs ou dolomitiques, et, en particulier, dans les Pyrénées Orientales, le Var, en Corse le long de la côte Landaise. Espèce assez rustique, son aire de répartition remonte le long des côtes atlantiques jusqu'en Bretagne voire même dans



le Sud de l'Irlande, où il trouve sol et climat tempérés. Plante riche en tanins, ses fruits crus sont gras ; cuits, ils servent à confectionner des marmelades et des confitures ainsi que des liqueurs. Le bois, au grain très fin, est utilisé en marqueterie et pour fabriquer des objets tournés. L'écorce brun rouge est diurétique. En décoction, sa racine est utilisée contre l'hypertension. On lui attribue des propriétés anti-inflammatoires, il est également efficace contre les rhumatismes. Les feuilles, l'écorce et le fruit sont réputés astringents et efficaces pour stopper la diarrhée. Le fruit peut être consommé cru. Il possède une très légère toxicité : consommé en trop grande quantité, il peut induire des coliques bénignes et des vomissements. On en tire une liqueur, du miel, une eau de vie portugaise, en Espagne ils entrent dans la composition de certains gâteaux... Ses fruits aromatisent la bière corse Torra blonde. Les feuilles et les fruits se récoltent à l'automne, le bois et la racine peuvent l'être à la même époque ou au printemps. C'est une plante essentiellement sauvage en France. Elle est aussi utilisée comme arbuste ornemental. L'arbousier présente une racine pivotante qui peut atteindre plusieurs dizaines de mètres. Ennemis : La chenille de la Nymphale de l'arbousier.