

# 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

Une nouvelle saison vient de commencer... mais pas n'importe laquelle ! En 2017, le Mille-Pattes aura 30 ans ! Pour fêter ces 30 ans, nous avons ciblé trois activités particulières :

- Avec les enfants des écoles : dans le cadre de l'opération « un chemin, une école » initiée par la FFRandonnée, remis à la sauce Mille-Pattes, nous allons créer un sentier de découverte de notre ville avec six classes de CM2 issues des six groupes scolaires de Neuilly-Plaisance. Cette action se déroulera sur 2 ans. Nous vous tiendrons bien sûr au courant de son évolution.
- Pour tous les adhérents, nous avons décidé de vous proposer un séjour en Catalogne, accessible à tous (deux niveaux de randonnées). Nous avons d'ailleurs réservé une cinquantaine de places pour ce séjour qui aura lieu du 19 au 25 juin 2017. Un sondage a été réalisé durant l'été pour évaluer le nombre d'adhérents intéressés. Les personnes ayant répondu à ce questionnaire sont prioritaires pour s'inscrire.
- Enfin, sans doute courant septembre, nous organiserons un grand rallye dans Neuilly-Plaisance pour vous faire découvrir ou redécouvrir notre commune.

Autres dates importantes à noter dès maintenant dans votre agenda :

- Le samedi 7 janvier 2017 : notre Assemblée Générale. Allons-nous battre le record de présence de la dernière AG ?
- Du samedi 15 au samedi 22 avril 2017, un séjour à Piriac (Loire-Atlantique) concocté par Alain et Jean-Pierre. Vous recevrez en novembre la notice d'informations.
- Les 25, 26 et 27 mai 2017, Jean-Jacques et Michel vous convieront à Bourges.

### Augmentation du tarif de l'adhésion

Vous n'avez pas manqué de vous apercevoir que la cotisation a augmenté de manière conséquente entre 2016 et 2017 : pour la cotisation individuelle, le tarif est passé de 36,50 € à 40€ soit 9,60 % d'augmentation. Par rapport à d'autres sports, il reste quand même modique.

Où vont les sous ? Quand vous payez 40€ au Mille-Pattes, 23,40 € vont à la FFRandonnée. Cette somme est répartie ensuite entre le département (CDRP 93), la région (CRRPIDF) et la Fédé nationale. L'assurance représente 2,60 €. Le Mille-Pattes encaisse le reste qui sert à assurer la bonne marche de l'association (formation des animateurs, envois postaux, frais de reconnaissance des randonnées, achat de documentations, etc...). Les deux dernières parties n'ont pas bougé cette année (c'est d'ailleurs la troisième année où la part du Mille-Pattes n'augmente pas). C'est la partie FFRandonnée qui a varié ! La part de la Fédé nationale a augmenté de 1,5 € (voté en AG au mois d'Avril) et celle du CDRP 93 de 2 €, suite à l'embauche d'une salariée. Comme quoi, nous avons tous participé pour faire baisser la courbe du chômage !

### LE TOUR DU QUEYRAS du 12 au 19 JUIN 2016



Le **11 juin**, huit Mille-Pattes se sont donnés rendez-vous au gîte La Teppio à La Chalp d'Arvieux pour le tour du Queyras. Christine et Gérard arrivaient de Touraine, Jean-Marie de Haute-Savoie et Margot, Jean-Pierre, Serge, Christian et Bruno, de Neuilly, en vue de parcourir une très grande partie du GR 58 au pays des Cadrans solaires.

Le raid commence le **12 juin** avec une étape de 19 km et 1127 m de montée. Il faut déjà atteindre le Col de Furfande, descendre aux gorges du Guil et remonter à Bramousse où nous serons hébergés au gîte Le Riou Vert. Le **13 juin**, petite étape, 9 km mais tout de même 900 m de montée et 750 m de descente, et ça monte bien tout de suite ! On passe par le Col de Bramousse et non par celui du Fromage, histoire d'alléger après la journée d'hier. Nous alternons les forêts et les clairières et les prairies fleuries. Au col, soit 2250 m d'altitude, nous trouvons des crocus et des soldanelles. Pique-nique avant d'arriver à Ceillac que nous visitons et nous arrivons à notre gîte Les Baladins. Le **14 juin**, au programme 12 km, 1200 m de montée et 800 m de descente. La montée au col des Estronques fut longue. Le pique-nique agrémenté des derniers croquants d'Yvette, précédait la descente au cours de laquelle nous avons eu droit à un cours de botanique et aux cabrioles des marmottes. Nous arrivons enfin à Saint-Véran où se trouve le gîte des « Gabelous ». Le **15 juin**, malgré la pluie annoncée, c'est le soleil qui nous accompagne au départ. 12 km avec 900 m de montée et 300 de descente. Après être passés devant





d'anciennes mines de cuivre et la chapelle de Clausis, nous attaquons les choses sérieuses et enfignons les bonnets et les gants, puis les guêtres. Le col de Chamoussière est à 2886 m! Nous pique-niquons rapidement à l'abri d'une barre rocheuse et descendons dans la neige au refuge Agnel. Le **16 juin**, 18 km, 300 m de montée et 1300 de descente. La neige nous accompagne en montant, puis c'est un champ blanc jusqu'au lac Foréan qui est à moitié gelé. Toujours de la neige jusqu'au lac Egorgéou puis la terre ferme. Le pique-nique se fait sous un troupeau de bouquetins dont les jeunes s'ébattent. Dans la vallée, le Guil a

emporté une partie du chemin et nous sommes obligés d'emprunter un bout de route. Nous arrivons à Abriès juste avant la pluie. Le **17 juin**, c'est entourés de sommets blancs que nous partons pour une journée compliquée. 14,5 km mais 1305 m de dénivelé positif. Le passage vers la vallée de Cervières était bouché par une corniche nous obligeant à faire la grimpe jusqu'au pic de Malrif à 2906 m. Le Grand Laus complètement gelé et le début de la descente resteront dans nos mémoires ! Nous arrivons enfin au bout du monde, au refuge des Fonts de Cervières, juste avant la pluie. **Samedi 18 juin**, c'est la dernière étape. Nous commençons par une montée raide. Nous retrouvons la neige à 50 m au dessous du col de Péas, cela ne perturbe pas les baroudeurs que nous sommes ! Vient ensuite une longue descente en commençant par une prairie fleurie. Nous nous équipons pour quelques gouttes de pluie. Nous atteignons une forêt de mélèzes. Le temps reste menaçant au loin et le soleil joue à cache-cache avec les néages. Après le petit hameau de Souliers, on passe le lac de Roue puis c'est une traversée jusqu'à la Chalp où nous retrouvons la Teppio. Programme du jour 17 km, 800 m de montée et 1150 de descente. Ce raid en altitude s'est transformé en sports d'hiver au mois de ... juin !



(comme d'habitude, le blog et le compte-rendu avec les photos sont sur le site).

### Séjour (super) à Ayen du 25 juin au 2 juillet 2016 récit de Jean-Claude

#### Samedi 25 juin

Pour nous, départ de Fontenay 9h30. Pique-nique en Haute-Vienne près d'un plan d'eau. Après un arrêt diabolo à Lubersac, un autre pour des photos à Pompadour où se trouve l'ancienne propriété de la Marquise, aujourd'hui transformé en maison de retraite, nous arrivons au VVF d'Ayen situé en dehors du village sur un mamelon herbeux sur lequel sont éparpillées nos habitations. Un labyrinthe de sentiers accède au restaurant et à l'accueil.

Nous ne sommes ni les premiers ni les derniers arrivés. Michel et Maria seront nos co-voitureurs.

#### Dimanche 26 juin

Départ à 8h45 pour une rando de 12km depuis Rocamadour. Le sentier coule dans une vallée encaissée. C'est sous une grosse chaleur que nous visitons le roc de Saint-Amadour. Nous nous arrêtons à Martel où Alain et Jean-Pierre nous ont secrètement organisé un voyage dans le passé au pays de la vapeur. Des cheminots passionnés ont remis en état un tronçon de la ligne ferroviaire Bordeaux-Aurillac entre Martel et Saint-Denis. Cette ligne mise en service en 1889 et abandonnée depuis 1980, servait essentiellement au transport des truffes. En 1917 les rails avaient été récupérés pour la fabrication de canons. La voie ferrée a ensuite été reconstruite en 1919 avec des rails fournis par les américains. Le tracé à voie unique suit un balcon, lequel surplombe audacieusement une partie la vallée de la Dordogne. La voiture N° 4 est réservée au Mille-Pattes. La loco boit et mange énormément (eau et charbon), elle fume constamment même au repos. Pour nombre d'entre nous, les escarbilles dans les yeux sont comme notre madeleine de Proust, surtout dans les tunnels. Ensuite, nous visitons Martel, belle ville médiévale.



Le soir après le repas, un film sur la Corrèze proposé par l'animation VVF endort rapidement la moitié de l'assistance (certains résistèrent pourtant vaillamment écroulés sur leur chaise).

#### Lundi 27 juin

Départ à 9h d'Ayen pour 16 km. Nous pique-niquons dans les jardins de l'abbaye de Saint-Robert. Le transept date du 11<sup>ème</sup>. Pendant la Révolution elle a servi de dépôt de billes de noyer destinées à la fabrication des crosses des armes à feu à la manufacture de Tulle. Au retour nous nous arrêtons pour photographier le château d'Ayen-bas. Les châtelains voyant une nuée d'appareils photos jaillir au travers de leurs grilles ouvrent ces dernières. Le château (probablement du 17<sup>ème</sup>) n'est pas classé, les châtelains n'y tiennent pas, ne voulant pas subir les contraintes des monuments historiques.

Cet arrêt provoque la scission du groupe en deux. Nous suivons le groupe de queue emmené par Jean-Jacques, lequel déboussolé, consulte frénétiquement sa carte dans tous les sens ne comprenant pas pourquoi nous ne suivons pas le même sentier que le groupe parti en tête. Peut-être que malicieusement Alain et Jean-Pierre lui ont donné une ancienne carte...

Les deux groupes se rejoignent au camp.

#### Mardi 28 juin

C'est à 9h que nous partons en direction de Travassac pour une rando de 12km. Nous nous arrêtons sous la halle de Donzenac à l'abri du soleil, où nous prenons notre pique-nique puis, les plus vaillants s'offrent une visite de la ville dans laquelle se trouve une belle maison du 13<sup>ème</sup>. Nous retournons à Travassac pour la visite guidée des ardoisières, la dernière en activité en France. Bravo au guide et aux animateurs pour cette visite passionnante. Pour le dîner nous avons eu droit à une paëlla. Puis la soirée s'est poursuivie avec un « couize » et un « carat ok » animés par Juliette du VVF que l'on taquine un peu. Seul Jean-Marie a une voix honorable. Une partie des Mille-Pattes gesticule sur la piste en tentant de danser pendant que les carat-okistes s'égosillent.



### Mercredi 29 juin



Départ pour une rando de 9km, d'abord le long des gorges du Saillant, puis au retour en les surplombant. Le chemin est assez chaotique et essentiellement en forêt. Arrêt pique-nique sur une plateforme dégagée face à des vignes non taillées et un cerisier objet de convoitise de la gent féminine, dont plusieurs spécimens tentent des sauts de cabri pour décrocher leur dessert.

Retour à Saillant, visite de l'église qui possède des vitraux signés Chagall, 2 sont en couleur où le bleu domine, les autres en noir et blanc évoquent les travaux des champs. Après la montée à une table d'orientation nous avons quartier libre. Nous poussons jusqu'à Allasac pour visiter son église fortifiée, sa tour César montée en blocs de schiste de 2,5 m d'épaisseur. Sa partie haute a été décapitée et ornée de

mâchicoulis. En redescendant de la tour nous observons les toits recouverts d'ardoises espagnoles (fines, de taille régulière et agrafées) et ceux montés avec des ardoises d'Allasac (épaisses de taille irrégulière et cloutées).

En soirée Jean-Marie nous passe un film sur le voyage à Sare au pays basque qui n'endort personne, mais nous fait rêver...

### Jeudi 30 juin

Départ pour la Roche St-Christophe où démarre la rando de 14km, en passant par St-Léon-sur-Vézère. Nous visitons, avec un guide, un site troglodyte situé sur une falaise longue de 1 km et haute de 80 m surplombant la Vézère. Cette dernière au fil des millénaires, a sapé la falaise et y a creusé des abris et des terrasses utilisés par l'homme. Notre guide, passionné, nous captive en nous contant l'épopée du site, laquelle a commencé il y a 55000 ans. Il a été occupé par le Néandertal, puis l'homo-sapiens, ainsi qu'en attestent les vestiges retrouvés sur place. Vers l'an 970, pour se protéger des vikings qui avaient saccagé Périgueux, l'évêque ordonne la construction de 5 forts, dont celui de St-Christophe. Il est construit assez rapidement, mais entre-temps les vikings se sont intégrés en Gaule. Le site continue d'être habité jusqu'en 1588. Au fil du temps, les cavités et les terrasses ont été creusées et agrandies sur 5 niveaux, un grand escalier taillé dans la roche permettait d'accéder au dernier niveau, des bouliens attestent de la construction d'abris adossés à la falaise dont le toit devait être en lauzes, les parties verticales étant faites en bardeaux (aucun rapport avec Brigitte...). Les parties basses étaient destinées aux roturiers, les parties hautes à la noblesse, la hauteur de l'habitation indiquait le rang de l'occupant. Ce village troglodyte disposait de toutes les fonctionnalités d'un village classique : abattoir, forge, étable, cachot, église, séchoir, guetteur, salle d'arme... L'eau de pluie était récupérée dans un caniveau pentu. Le village disposait toutefois de matériel spécifique à sa situation perchée, à savoir treuils et cages d'écureuil utilisés pour hisser les denrées et matériaux. En 1588 on est en pleine guerre de religions et la Corrèze est en partie protestante. Sur ordre du sénéchal, le site est démonté pierre par pierre, lesquelles sont jetées dans la Vézère. Sur le retour au VVF arrêt à St-Léon-sur-Vézère, très beau village (église, château, maisons).



Pour ses xx= ? ans Nicole a convié le groupe à une sangria en plein air sur les pâturages du VVF. Ensuite le dîner se compose de foie gras, canard confit, gâteau aux noix. Puis soirée cabaret où sévit un prestidigitateur peu prestigieux (il prétend pourtant avoir travaillé avec Patrick Sébastien). Mention bien à Serge qui, appelé sur scène pour faire un nœud d'une seule main avec une corde, réussit à en faire un au nez et à la barbe du prestidigitateur surpris par cette réussite inattendue. (Serge a avoué ne pas comprendre son exploit...).



### Vendredi 1 juillet

Départ 8h45. Arrivée à Collonges-la-Rouge que l'on visite (c'est plutôt Collonges « la jaune » tellement il y a de touristes chinois), ensuite démarre la rando 14 km pour Turenne, avec arrêt pique-nique à Ligneyrac.

Dernière bonne surprise concoctée par les animateurs, visite d'une truffière à Charrier-Ferrières. Une truffière c'est un champ planté d'arbres qui favorisent le développement de la truffe : chêne pubescent, chêne vert, noisetier (ce dernier est peu utilisé car son développement rapide ne permet pas une culture pérenne). La truffe naît en avril sur une nouvelle racine de l'arbre (elle se trouve donc en périphérie de l'arbre) il faut de l'humidité. Elle est mure vers le 15 janvier.



Pour la récolter 3 techniques :

- *la mouche*. En décembre les herbes ont disparu fauchées à la main (pas d'engins qui détruiraient le sol), la mouche vient pondre ses œufs là où il y a une truffe, on repère les endroits où elle se pose que l'on marque d'une pierre, si elle revient sur une pierre, c'est qu'il y a probablement une truffe. C'est une méthode nécessitant de la patience...



- *la cochonne* : Elle croit que c'est l'odeur du verrot, elle creuse car elle aime la truffe, il faut l'empêcher de la manger. Le sanglier aime la truffe mais il ne la recherche pas spécialement, il favorise toutefois la dissémination des spores.

- *le chien* : La plupart des chiens peuvent être dressés pour détecter la truffe. Un bon chien vaut 7000€. Le chien n'aime pas la truffe, il la cherche pour faire plaisir à son maître qui le récompense. Nous assistons à une démonstration ; le maître a caché quelques truffes dans le champ que le chien déterre, il semble un peu lassé de ces démonstrations pour touristes. La visite se termine au magasin qui propose

ses produits maison (gésiers, rillettes, pâtés...) nous goûtons une brouillade aux truffes, des toasts rillettes/pâtés, arrosés de rosé pamplemousse.

Nous retournons au VVF où nous attend un apéritif de fin de séjour et où nous faisons un ban d'honneur aux animateurs.

### Dimanche 2 juillet

Après le petit-déjeuner le groupe se sépare non sans regret.

(l'intégralité du texte et toutes les photos du séjour se trouvent sur le site du Mille-Pattes)

## LE SERRE-FILE

### • Définition et rôle du serre-file :

Le serre-file est celui qui voit tous les problèmes (chutes, fatigue, erreur de chemin...) mais trop tard !!

### • Comment compter les randonneurs rapidement :

En faisant une distribution de bonbons.

### • Comment régler son allure sur celle des moins rapide :

En se rappelant la formation « module de nonchalance ! ».

### • Comment ne pas se retrouver en tête de groupe :

En évitant de faire faire demi-tour au groupe.

### • Comment garder une forme suffisante pour pouvoir suivre le groupe des derniers :

En mangeant une douzaine d'escargots au petit déjeuner du dimanche.

### • Que faire avec une «cueilleuse compulsive» qui oublie le groupe dès qu'elle aperçoit une fleur :

Lui dire que les plus belles sont à l'arrivée.

### • Que faire avec un «contemplatif distrait» qui, en extase devant un panorama, ne voit pas le groupe qui démarre :

Lui rappeler qu'il pourra toujours revoir ce panorama dans le diaporama de Jean-Jacques.

### • Que faire avec les «pipis tardifs» qui attendent le signal du départ pour satisfaire un besoin naturel :

Il faut lancer le signal du départ 5 minutes avant le départ.

### • Que faire avec le «retardataire constant» qui va à la même vitesse que le groupe mais 1 km derrière :

Il faut faire une randonnée d'1 km (et en boucle bien sûr !).

### • Que faire avec «la néo-chaussée» qui souffre d'une ampoule au bout de 5 km d'une rando qui en compte 20 :

Lui conseiller de remplacer son ampoule par une «led»... elle brûle beaucoup moins !

### • Que faire avec les sous groupe «traînants-bavards» (avec option au choix : jardinage, cuisine, bio, médical, informatique;..) :

Leur dire de parler plus vite.

### • Comment garder le sourire quand tous ces cas particuliers se retrouvent dans une même randonnée :

Il garde le sourire puisque de toutes façons...

« c'est comme ça tous les dimanches ! »



### La Consoude officinale ou Grande Consoude (Symphytum officinale)

C'est l'espèce caractéristique du genre Symphytum. Elle présente de nombreuses variétés. Elle s'hybride facilement, caractéristique utilisée en agronomie comme en horticulture.

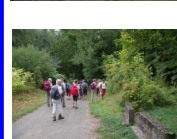
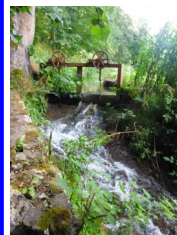
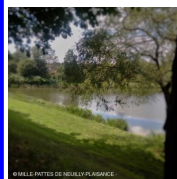
Les limites de définition de l'espèce ne sont d'ailleurs pas fixées de manière définitive. C'est une plante utile et utilisée depuis longtemps, à la fois pour la production agricole, pour ses vertus thérapeutiques et pour l'agrément des jardins. Le terme de "consoude", apparu vers 1265, vient du bas latin consolidata dérivé de consolidare « consolider, affermir » en raison de ses vertus à cicatriser les plaies (astringent) et à consolider des fractures.

Le terme de Symphytum, vient à travers le latin du grec sumphuton nom d'une plante aux propriétés cicatrisantes, terme dérivé de sumphuo "faire grandir ensemble".

La consoude est une grande plante vivace de 30 à 130 cm, en grandes colonies.

Ses grandes feuilles (jusqu'à 40 cm de long sur 15 cm de large) sont alternes, pointues, couvertes de poils raides, se prolongeant sur la tige.

Ses fleurs rosées, pourpre clair à foncé, jaune pâle, crème, groupées en cymes



Pas de photos pour la rando de Michel du 30 septembre.

## Le 3<sup>ème</sup> trimestre en rando...

Le **3 juillet** c'est à **Rueil-Malmaison** qu'**Alain** nous a conduit sur un circuit de **16 km**, avec quelques côtes quand même, dans la forêt domaniale de La Malmaison. **Douze randonneurs** étaient au rendez-vous dont deux qui rentraient de la veille du séjour en Corrèze !

L'été était arrivé pour la randonnée du **17 juillet** entre **Boissy-Saint-Léger** et **Noisiel**. Malgré des perturbations sur le RER A, nous étions **19** au départ des **22,5 km**, sans difficulté. Une jolie randonnée en forêt à l'ombre, même pas perturbée par les moustiques!

La rando de **Bruno** le **15 août** a toujours autant de succès. **31 Mille-Pattes** étaient au rendez-vous à la recherche de **l'enceinte Philippe-Auguste!!! 12,5 km** à travers les rues de la capitale en recherchant l'ombre...

Le **dimanche 28 août**, le Mille-Pattes faisait sa rentrée ! Il n'y avait que **15 randonneurs** pour cette belle randonnée préparée par **Jean-Pierre** dans le **Vexin**. Certains avaient dû avoir peur de la chaleur ! Un petit vent d'ouest et pas mal d'ombre sur la parcours ont fait que la chaleur était très supportable ! Les absents ont encore eu tort.

En ce **1er septembre**, jour de rentrée scolaire, le Mille-Pattes faisait déjà l'école buissonnière ! Dominique empêchée, c'est **Alain** qui a mené ce petit groupe (**11 participants seulement**) sur les chemins autour de **Chaumes en Brie** (au Mille-Pattes pas de chômage!).

Beaucoup de monde le **samedi 3 septembre** sur le stand du Mille-Pattes pour la **fête des associations** et une bonne ambiance le soir!

Le **dimanche 12 septembre**, nous étions **36** à **Béthancourt**. Deux parcours étaient proposés, 18 km avec **Jean-Jacques** et 21 avec **Jean-Pierre**. Nous avons cheminé dans le Valois en bordure de l'Automne sous un ciel bas avec quelques petites averses.

Il pleuvait le matin..., mais c'est sans ondé que **Jeanne** a promené **24 Mille-Pattes** ravis entre **Belleville** et **Ménilmontant** le **18 septembre**.

Pas de photos pour la rando de Michel du 30 septembre.

scorpioides unipares au sommet des rameaux, fleurissent à la mi-mai.

Ses fruits sont composés de 4 akènes lisses et brillants.

Avant la floraison, les feuilles de digitale, très toxiques, pourraient être confondues avec celles de consoude mais au toucher la digitale est laineuse et douce alors que la consoude est rêche.

La grande consoude est très commune dans toute la France. On la trouve aussi dans le reste de l'Europe, en Russie, en Asie Centrale et en Chine. Elle pousse dans les prés humides, les fossés, au bord des eaux.

Sa racine contient des glucides, des terpénoïdes et des alcaloïdes pyrrolizidiniques. Elle contient aussi de l'allantoïne, de l'acide rosmarinique et des mucilages.

Les feuilles renferment aussi des alcaloïdes, mais en faible quantité.

La consoude est utilisée comme engrais végétal en agriculture biologique.

Ce sont des plantes à haut potentiel nectarifère. Les fleurs sont systématiquement visitées par les bourdons en raison de leur haute attractivité. Ceux-ci percent généralement un trou à la base de la corolle afin d'accéder plus rapidement au nectar. Les abeilles peuvent ensuite en profiter. Sans ce trou, leur langue est trop courte et ne permet pas d'accéder au nectar. Wikipédia

