

Edition Janvier 2017 n° 86

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/>



2017

Nous vous souhaitons une bonne et heureuse année. Que la santé vous accompagne et que vous soyez nombreux sur les chemins pour les 30 ans du Mille-Pattes.

LE MOT DU PRESIDENT

Bye, bye 2016 ! Voici 2017 et les trente ans du Mille-Pattes. C'est l'occasion de vous souhaiter à tous une bonne et heureuse année ainsi qu'une bonne santé ! Pour la santé, nous avons le remède : ne dit-on pas « une journée de randonnée = une semaine de santé ». Comme il y a au moins 52 journées de randonnée au programme (avec les séjours), vous devriez tous être en forme !

Notre association va donc avoir 30 ans : une trentenaire qui se porte bien avec 141 adhérents cette année, mais des adhérents dont la moyenne d'âge est le double de l'âge du Mille-Pattes ! On dit pourtant que la valeur n'attend point le nombre des années !

Week-end en Belgique - 24-25 septembre 2016

Après un départ matinal et la traversée du nord de la France gratifiée d'un superbe lever de soleil, à 10h30, 34 mille-pattes sont rassemblés à la sortie du parking rue Chantrellstraat non loin de la gare à **Bruges**. Certains ont même eu le temps de prendre un café ou un excellent chocolat accompagné de crème et d'une gourmandise.

Nous voilà partis pour 2 jours de marche à la découverte d'une région de Belgique qui promet d'être belle.

En longeant la Reie puis la Minnewater (signifierait lac d'amour), nous arrivons au Beginhof (le béguinage). Nous entrons là dans un monde de calme et de sérénité, aux maisons blanches simples mais si belles qui entourent une pelouse plantée d'arbres (au printemps cette pelouse est recouverte de jonquilles et offre un beau spectacle visuel). Des panneaux nous rappellent qu'il s'agit d'un lieu de silence!

Le béguinage a été fondé par la comtesse de Flandres au XIII^{ème} siècle et est aujourd'hui habité par des nonnes bénédictines. La majorité des maisons datent du XVII^{ème} tout comme la petite église baroque.

A la sortie du béguinage, nous empruntons des petites rues commerçantes aux alignements de pignons à redans (ou redents) où abondent les chocolateries qui nous font tant envie : pour le moment nous résistons, mais combien de temps ? De nombreuses calèches nous attendent mais nous continuons à pieds (nous sommes très raisonnables !).

Le béguinage

La cathédrale Saint-Sauveur, plus vieille église de Bruges s'offre à nos yeux, puis la tour de l'église Notre-Dame et le beffroi avec la halle aux draps.

Nous n'avons pas monté les 366 marches qui conduisent au dernier étage octogonal datant du XV^{ème} et abritant un carillon dont les 47 cloches jouent tous les quarts d'heure.

Après une pause pique nique, confortablement installés dans le Koningin Astridpark, nous reprenons notre marche et une surprise nous attend : Jean-Pierre et Alain ont prévu une visite en bateau. Tous les mille-pattes dans une même barque, sauf Geneviève et Martine ainsi que Jean-Pierre qui est resté garder nos sacs. On les en remercie !

Les appareils photos sont très actifs ! Il y a tant de beaux bâtiments et c'est une très belle et reposante façon d'apprécier la ville. Même moi j'avais envie de baisser la tête en passant sous des ponts très bas !

Nos pas nous mènent ensuite à la place du Burg (le bourg) où se dressent l'ancien Palais de Justice, le Greffe renaissance, l'Hôtel de Ville gothique et la Basilique du Saint-Sang avec la Chapelle Saint-Basile.

Cette architecture variée et concentrée sur un angle de cette place est un nouveau spectacle visuel.

Le beffroi et la halle aux draps

Ancien greffe

Plus loin une autre place nous accueille tout aussi impressionnante et très animée car bordée de cafés et restaurants : la Grand-Place (le Markt) avec la façade néo-gothique du Parlement provincial.



Basilique du Saint-Sang

Nous reprenons le chemin du retour en passant devant un moulin se dressant au sommet d'une petite colline, puis atteignons les rives de la Reie que nous suivons à nouveau.

Nous passons plusieurs portes dont la porte de Gand. Nous sommes là sur le GR 5A. Un peu de temps libre nous est accordé et beaucoup en profitent pour faire des provisions de chocolats ! Nous n'avons pas résisté très longtemps !

Nous reprenons les voitures, direction **Zeebruges** à 18 km, où nous passons une très bonne soirée. Au petit matin un petit (ou très grand) déjeuner pantagruélique nous attend.



Un coq belge à De Haan

Le premier arrêt de ce dimanche se situe à **De Haan** sur la côte à 15 Km de Zeebruges. De Haan se traduit en français par : le Coq et on s'en aperçoit rapidement en voyant tous ces coqs multicolores aux coins des rues.

Cette petite ville touristique en bordure de la mer du nord, présente de très belles maisons dont la villa Savoyarde dans laquelle vécut Einstein, du 29 mars au 9 septembre 1933.



Belle maison

Après la visite de **De Haan**, direction **Oostende**, 12 km plus loin et en voitures. Nous arrivons rapidement devant l'Eglise Saint-Pierre et Saint-Paul et le Peperbus ou Tour de Saint-Peter (le clocher de l'église détruit au 18^{ème} lors d'un incendie). Nous sentons bien qu'une fête s'y prépare : des groupes habillés dans différents costumes attendent sur le parvis.

Nous continuons en longeant la mer avant de retourner vers le Maria Hendrikapark pour pique-niquer face au lac. Le lieu est idéal pour faire la photo de groupe.

Après le passage dans **Oostende...** direction **Gand** à 63 km.

Gand est d'une richesse architecturale fabuleuse !

Dès notre arrivée, sur le pont Saint-Michel nous avons une vue impressionnante : l'église Saint-Nicolas en pierres grises, le beffroi carré, élancé, au toit pointu qui cache la halle aux draps, la cathédrale Saint-Bavon de style gothique en arrière plan.

Il y a des clochers partout et beaucoup de cloches dans le beffroi que nous visitons. «Quelques» marches à gravir pour avoir une vue sur l'ensemble de la ville dont le château des Comtes de Flandres (11^{ème}).

Il commence à pleuvoir mais cela ne va pas nous empêcher de continuer la visite de cette belle ville de Gand.

La cathédrale Saint-Bavon est un concentré de merveilles : les vitraux, la chaire, les «trésors»



La cathédrale Saint-Bavon

dans la crypte...

Quelques rues plus loin nous arrivons à l'église Saint-Jacques (encore une) tout aussi belle.

Après être passés devant le château des Comtes de Flandres, nous longeons des rues aux façades plus originales les unes que les autres notamment sur le quai aux herbes que nous voyons de l'autre rive du canal de la Lys. Là se mélangent les styles : gothique, renaissance et roman.

Ce fut un très bon week end en Belgique qui donne envie d'y retourner !

Ne cherchez pas, il n'y a pas d'histoire belge!

Un grand merci à nos héros belges : Jean-Pierre et Alain.

Margot



La bonne humeur se lit sur les visages !

LA FETE DE LA RANDONNEE

Le 16 octobre, on l'attendait depuis longtemps. Nous avons fait les parcours, «découverte» et «expert» trois fois chacun, en modifiant un petit bout de parcours et en repérant l'emplacement des bornes. Les questions, Jean-Pierre m'en avait fourni trois pages ! Sur le terrain, nous avons repéré des panneaux intéressants !

La veille, nous avons installé toutes les tentes du village. Il n'y avait qu'à les remplir ! En ce qui concerne les bornes, quatre personnes étaient allées les poser avant 9h. 8h30, nous sommes à peine prêts que les premiers concurrents arrivent ! Après les avoir enregistrés, on les envoie vite prendre un petit café... en espérant que l'intendance a suivi et qu'il est chaud !

9h : c'est le gros embouteillage devant l'accueil ! On donne les dossiers aux premières équipes, les prochaines à partir piaffent, des équipes «découverte» arrivent avec une heure d'avance et le rassemblement pour la randonnée de Georges bat son plein : 170 randonneurs feront les 16 km ! Pour tout arranger, la marche rapide (25km à 6km/h), partie de la gare de Chelles vient faire une première pause sur la base ! L'occasion pour moi de croiser Christine et Gérard qui sont venus spécialement de Touraine. Je découvre aussi que Line est de la partie ! 10h : on passe aux équipes «découverte» : c'est plus calme, il y a moins de monde sur place, encore quelques «experts» qui planchent sur leurs calculs... N'est-ce pas Jeanne ? Pendant ce temps-là, Jean-Pierre qui tourne incognito sur le parcours en vélo, avec son casque, se retrouve nez-à-nez avec Michel, Denise, Alain et Jean-Jacques sans qu'ils le reconnaissent. Il me signale que les premières équipes ont déjà passé la Haute-Île. Bizarre, elles ont une bonne heure d'avance sur nos estimations ! Je comprends vite qu'elles sont tout de suite parties sur la grande boucle au lieu de faire d'abord la petite par le Parc de Noisiel.

11h30 : ouf, c'est plus calme, le groupe marche nordique est parti à son tour ainsi que les dernières équipes «découverte». Il va falloir se préparer pour les corrections : les premières équipes «découverte» arriveront vers 13h30. On va avoir le temps de se restaurer, les plateaux repas viennent d'arriver. 13h45 : on attaque la correction des équipes



«découverte» : premier problème, le gabarit que j'avais préparé pour vérifier le positionnement des bornes est faux ; à l'impression, l'échelle de la carte a changé et plus rien ne correspond : tant pis on va le faire à l'œil ! Très vite on s'aperçoit que personne n'a trouvé la borne 9 (question 3 ou 9 selon le sens). Guy part vérifier... Il revient une demi-heure plus tard sans l'avoir trouvée ! Mais où est-elle ? C'est Rémi qui l'a posée, il repart la chercher. Elle est toujours où il l'a mise, mais pas au bon endroit et en dehors du parcours!

Pourtant une équipe l'a trouvée... On décide de l'annuler.

14h20 : les premières équipes «expert» arrivent à leur tour, pointent leur heure... Et rejoignent bien vite les tables de pique-nique. On finit de corriger les «découverte» et on enregistre les résultats sur le tableau excel : petite angoisse, ne va-t-il pas boguer comme au dernier rando-challenge ? Non ça marche : petit coup d'œil aux résultats, où en sont les Mille-Pattes ? A part une ou deux équipes, ce n'est pas fameux ! J'avais oublié aussi, la marche rapide est repassée sur la base : Christine me confirme que c'était vraiment rapide, et Line qu'on ne l'y prendra plus !

15h30 : c'est la correction des réponses «expert» : pas de problème avec le gabarit, tout est correct au niveau de l'échelle! Par contre, je ne retrouve pas la fiche de départ d'une équipe ! Elle a fait poche restante dans ma grosse polaire... que je supportais bien ce matin !

16h : c'est presque fini, on attend encore une équipe ! Elle arrive enfin ! On rentre les réponses dans la bécaune... et l'équipe gagnante est le Mille-Pattes 1 avec Michel, Denise, Alain et Jean-Jacques. C'est vrai qu'ils étaient peut-être avantagés, c'est un peu notre terrain de jeu, mais aujourd'hui ils étaient les meilleurs !

16h45 : avec un peu de retard, le temps de sortir tous les lots, c'est la remise des récompenses et l'explication des résultats. Je suis victime d'un complot ! Les deux sonos tombent en panne et je finis sans micro !

17h30 : tout le monde est parti, il n'y a plus qu'à tout ranger, démonter nos barnums, et tout remettre dans les voitures, et surtout aller récupérer nos bornes : heureusement certaines bornes «expert» ont été ramassées par une équipe partie après tout le monde.

Retour maison à 19h45, bien fatigué, mais content que cette journée se soit bien passée sous le soleil éclatant du mois d'octobre ! A l'année prochaine... peut-être !

Bruno

Rando-challenge découverte-bleu

Sous un soleil qui ne va pas nous quitter de la journée Annie et Michel N, Sandrine et moi-même, allons prendre les consignes et la carte de notre parcours. Il commence le long du lac de la base de loisir de Champs.

Après l'évaluation du temps de notre parcours, nous nous élançons optimistes. La 1^{ère} question nous interroge, nous y répondons mais ça s'avèrera faux ! nous finissons le tour du lac sans autre question et sortons de la base, ce qui inquiète Annie et Sandrine. Elles vont vérifier un éventuel oubli, et finalement nous longeons la Marne. La position de la 2^{ème} question près du 1^{er} pont flottant, va me faire le confondre avec le pont de Noisiel et mal pointer notre découverte. Nous devrions revoir nos connaissances en géographie.



Le passage sur la Hart, après avoir démontré notre grande culture en poésie et en architecture, la traversée du second pont flottant et de l'île de l'ancienne chocolaterie Menier seront parfaits.

Direction Noisiel. Là nous errons un moment, nous trouvons la fiche mais nous ne verrons jamais la place de la cité Menier, heureusement que notre savoir nous permet de répondre.

Nous rejoignons la départementale en espérant qu'une borne ne nous a pas échappé, dans le parc de Noisiel le numéro de la plaque nous rassure nous n'avons rien manqué.

Face à un énorme séquoia dont nous devons évaluer la circonférence, Annie mesure l'envergure des bras de son mari avec un double-décimètre, qu'il reporte plusieurs fois autour du tronc, c'est tout bon.

Nous trouvons une borne sans en vérifier le numéro, fiers de connaître la réponse. Nous cochons donc la case 9 qui était la 10. Nous corrigeons.

Nous sommes en retard et nous nous précipitons pour avoir le moins de minutes possible de pénalité. Le retour en bord de Marne semble bien long surtout qu'au dessus de nous, nous voyons l'arrivée, mais une immense grille nous sépare des juges, il faut faire le grand tour..

Notre 7^{ème} place nous déçoit un peu, mais nous avons passé une excellente journée en pleine nature. Nous remercions les organisateurs pour l'immense travail réalisé afin de nous faire découvrir un petit bout de Seine-et-Marne.

Françoise F.

Rando-challenge « expert » Mille-Pattes 1 (une journée exceptionnelle)

Dès notre arrivée, Bruno et son équipe nous accueillent et nous remettent de belles casquettes jaunes. Nous profitons du café chaud et des petites pâtisseries en attendant l'heure de remise des enveloppes. Dès qu'elle est en notre possession, nous planchons pour établir la durée du parcours et donner ainsi l'heure à laquelle nous devons arriver. Et nous voilà partis. Dès le début du trajet, nous trouvons une balise, nous avons des casquettes jaunes, nous validons la réponse à la question jaune. Malheureusement, nous

constatons rapidement que nous avons répondu à une question «découverte». Ça commence mal ! Une mauvaise réponse, et un mauvais positionnement, soit 15 points de pénalité. Nous continuons et abordons la grande boucle. De nouveau surprise, nous trouvons une balise, mais c'est la n° 5. Où sont les n° 2, 3 et 4 ? Dans la petite boucle, ce n'est pas grave, nous la ferons à la fin. Jean-Jacques nous donne la réponse et nous voilà repartis. Tout va bien, nous traversons le parc de la Haute-Ile, les bornes se succèdent les unes après les autres sans problème jusqu'à la n° 9 que nous n'avons pas trouvée. Je reste au Square de l'Eau pendant que les «trois hommes» retournent la chercher. Ouf, ils reviennent et avec la bonne réponse. En chemin, nous croisons Jean-Pierre sans le reconnaître. Nous poursuivons et trouvons toutes les balises sans problème jusqu'au moment où Michel a «glissé», enfin l'aiguille a glissé et s'est plantée à côté de l'endroit où était placée la balise. Encore 10 points. Nous accélérons car nous sommes en retard par rapport à l'heure calculée au départ. Nous arrivons, mais avec 12 minutes d'erreur dans le calcul de ce temps, ce qui entraîne une nouvelle pénalité de 12 points. Pour l'instant, nous totalisons 37 points de pénalités. Lorsque Bruno donne les réponses aux questions, nous sommes rassurés, nous avons répondu correctement à toutes les questions. Bruno donne les résultats et comme nous sommes dans la catégorie «Experts», nos résultats sont les derniers donnés. L'attente est longue, les équipes adverses sont appelées les unes après les autres. Je réalise que nous sommes bien placés lorsqu'il ne reste plus que trois équipes. Finalement, avec 37 points nous sommes premiers. **Denise**



Les randonnées du 4ème trimestre

Le **2 octobre**, Michel a emmené **31** randonneurs à **Chantilly**... non pas voir le Prix de l'Arc de Triomphe, mais galoper sur 19,3 km dans les allées équestres de la forêt. Ce fut une belle randonnée d'un dimanche d'automne!

Le **6 octobre** Frédérique a conduit **19** participants au **Parc Monceau** pour découvrir des œuvres architecturales originales.

16 octobre, FETE DE LA RANDONNEE, à Champs-sur-Marne. Au moins **35** Mille-Pattes.

18 octobre, Michel a conduit **25** Mille-Pattes à **Vincennes**. Il n'y avait pas de photographes.

Entre **Ourcq et Clignon** : pour cette double randonnée préparée par **Alain et Jean-Pierre**, le **30 octobre**. Deux randonnées de **18 et 24 km** ont accueilli pas moins de **43 participants** avec un beau soleil automnal ! Nous avons longé l'Ourcq, son canal, le canal du Clignon puis le Clignon lui-même. La nature avait mis ses parures d'automne. Le brouillard s'était dissipé très tôt, les animateurs étaient contents que quelqu'un soit dissipé !

Samedi **5 novembre, Jeanne** a fait découvrir à **26** adhérents un bout du 13^{ème} arrondissement de Paris, "du village aux tours !" Le temps s'est montré clément jusqu'au bout !

C'est à **Coupvray**, où Louis Braille est né, que **Jean-Pierre** a donné rendez-vous le **13 novembre à 27 Mille-Pattes**. Ils l'ont aveuglément suivi dans cette jolie randonnée de 19,8 km aux abords du pays où Mickey et ses amis ont immigré en 1992 ! Le temps était couvert, mais sans pluie.

le **jeudi 24 novembre, Jean-Jacques** proposait une balade entre **Avron et Le Raincy**. Ils étaient **36** au départ.

L'EPICEA

Membre de la famille des Pinacées, il s'appelle *Picea abies* ou *Picea excelsa* en latin ; sapin rouge, pesse, sérente ou sapin à poix en français.

Tous ces noms traduisent son contact poisseux sur différentes parties de l'arbre, sa ressemblance avec le sapin (*abies*) et sa hauteur élevée (*excelsa*).

Sa silhouette conique, se connaît bien : c'est le "sapin" de Noël !

Il est très répandu dans les montagnes européennes, c'est l'essence forestière qui couvre le plus de surface ! Il ne craint ni le froid ni les gelées printanières. Il s'adapte à tous sols frais et bien aérés et également aux sols humides, voire tourbeux. On peut le trouver jusqu'à 2000 m d'altitude.

C'est un conifère, il porte des cônes allongés, pointus et pendants qui permettent de le différencier du "vrai" sapin car les siens sont dressés et plus arrondis. Ses fines aiguilles à la pointe aiguë sont vert foncé sur toutes les faces. Elles mesurent de 1 à 2 cm et sont serrées en tous sens autour de ses rameaux. Leur espérance de vie varie de 5 à 7 ans et elles sont remplacées progressivement : son feuillage est donc persistant. En tombant, elles se détachent et

Le **27 novembre**, il nous proposait une belle randonnée en **forêt de Meudon**. Nous étions **28** à découvrir les nombreux étangs, le chêne des missions, l'observatoire et les nombreux champignons.

Un grand succès pour la découverte du plateau de **Fontenay, Alain** avait réuni **34** Mille-Pattes le **29 novembre**. Le soleil était au rendez-vous, mais pas le mercure, en marchant, on n'a pas froid !

11 décembre, le dernier dimanche 2016. **Jeanne** proposait la vallée du Sausseron, au départ de **Valmondois** et 21 km. **36 Mille-Pattes** étaient au rendez-vous! Bravo! Le long de cette petite rivière, nous avons admiré d'anciens moulins sous le soleil.

Le **16, Jean-Jacques** réunissait **24** «sportifs» sur 6,6 Km à **Choisy-le-Roi** pour la «der» de l'année.

Soit 28,5 Mille-Pattes de moyenne.

LE COIN DES « MILLE-PATT...ISSIERES »

Vous les avez aimés à la fin des pique-niques de nos randonnées du dimanche ou de la semaine. Sur une idée de Pierrette, voici les recettes de ces pâtisseries.

La recette des biscuits au citron de Geneviève.

Pour environ 35 biscuits :

300 gr de farine
1 sachet de levure
100 gr de beurre mou
80 gr de sucre en poudre
2 petits œufs
1 citron bio/jus + zeste

Pour le glaçage :

50 gr de sucre en poudre
50 gr de sucre glace

Mélanger **longuement** tous les ingrédients afin d'obtenir une pâte homogène.

Mettre 1 heure au frigo.

Former des petites boules, les rouler dans le sucre en poudre puis dans le sucre glace.

Disposer les boules sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Remettre 15 minutes au frigo (facultatif).

Faire cuire au four à 200° environ 15 minutes .

(Lors de la cuisson la pâte va prendre la forme d'un biscuit rond et craquelé).



entraînent une languette de bois. Les branches pendent en draperie. Son port est conique voire colonnaire. Il atteint facilement les 40 m de haut et même 50 m. Monoïque, il porte des fleurs mâles et des fleurs femelles sur un même individu. Les chatons femelles, dressés, mûrissent avant les mâles : ils sont donc fécondés par ceux d'autres sujets. Les chatons mâles, ovoïdes, répandent un pollen abondant. Ses cônes sont allongés, pendants à maturité et ne se désarticulant pas. Il fructifie à partir de 50 ans, tous les deux à huit ans et peut vivre entre 300 et 400 ans. Généralement, on le récolte entre 60 et 180 ans.

Son bois blanc est résistant et facile à travailler : il est utilisé pour les charpentes. Violons, tables d'harmonie et tuyaux d'orgue profitent également de ses services grâce à ses qualités de résonance. Pour la papeterie, il fournit une pâte tendre dotée de fibres longues.

Son écorce rougeâtre pèle en petites écailles minces puis rugueuses ; elle est employée dans le tannage. Son fût rectiligne était traditionnellement utilisé dans la fabrication des mâts de bateau à voile. Jadis, en incisant son tronc, on obtenait de la poix de Bourgogne : distillée, elle fournit l'essence de térébenthine utilisée en pharmacologie pour des onguents topiques.

ONF.fr

