

Edition Avril 2017 n° 87

# 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

Depuis quelque temps, nous avons énormément de succès pour nos séjours ! Il n'est pourtant pas si loin le temps où, pour boucler un séjour, nous faisons appel aux autres associations du département ! (séjour en Aubrac 2013). Pour les week-ends, c'est la même chose... et nous ne pouvons pas augmenter indéfiniment les groupes pour des raisons de sécurité d'abord et pour des raisons administratives ensuite (autorisation préfectorale à demander si le groupe est trop important).

Au dernier CA, nous nous sommes demandé comment résoudre le problème, puisque la seule condition de rapidité ne suffit plus : en effet en deux jours pour le WE à Bourges, il y avait plus d'inscriptions que de places réservées ! Vous trouverez un peu plus loin le résultat de nos cogitations.

A quelques exceptions près, ce sont toujours les mêmes qui s'inscrivent en premier au séjour et au week-end. Dans le cas du week-end à Bourges, nous avons demandé à 5 personnes inscrites « normalement » de laisser leur place à des personnes placées sur la liste d'attente. Nous avons également augmenté l'effectif de quatre personnes, ce qui fait que nous avons quand même récupéré 9 personnes... Malgré tout, il en reste encore 5 ou 6 sur liste d'attente ! Nous serons obligés de faire deux groupes pour les visites avec tout ce que ça ajoute de complications d'organisation. Certains ont manifesté leur désapprobation d'avoir été laissé en chemin... Ils n'ont qu'à participer à l'organisation d'un séjour et ils verront la difficulté et le temps passé à la préparation ! Petit rappel, nous sommes tous bénévoles au service de l'association... et les adhérents ne sont pas des clients, mais des membres d'une association !

### INFORMATION IMPORTANTE

#### Problèmes rencontrés lors des affectations des séjours et des week-ends.

Les week-ends ainsi que les séjours organisés par les animateurs du Mille-Pattes rencontrent régulièrement un vif succès, à tel point qu'il ne faut même pas deux jours pour que le quota soit atteint et qu'une liste d'attente soit mise en place.

Le problème se pose systématiquement et certains, pour des raisons diverses, se retrouvent en liste d'attente pratiquement à chaque fois. On ne peut pas se permettre de ne pas affecter ces personnes.

Nous n'envisageons pas de faire plus de séjours, le problème reviendrait à chaque fois.

Il n'est pas envisageable d'augmenter le nombre de participants, les week-ends se déroulent souvent en ville et leur visite est particulièrement problématique avec un trop gros groupe.

Jusqu'à maintenant, c'était la règle de priorité d'inscription, mais celle-ci a ses limites lorsqu'elle est utilisée seule.

#### Qu'a t'il été décidé ?

La sélection se fera donc sur une adéquation de trois règles :

- La priorité d'inscription,
- Une priorité dégressive après deux séjours ou week-ends consécutifs,
- L'assiduité participative aux randonnées du dimanche et/ou de semaine.

La validation des inscriptions reviendra à l'organisateur du séjour, assisté de Bruno et Jean-Jacques.

Nous espérons qu'ainsi tout le monde pourra participer aux séjours ou aux week-ends et que personne ne se sentira lésé par ce système d'affectation.

### ASSEMBLEE GENERALE

# 89!

Non ce ne sont pas les kilomètres de la prochaine rando, ni le nombre de participants à celle de dimanche dernier, mais le nombre d'adhérents présents le 7 janvier 2017 à notre traditionnelle Assemblée Générale. **BRAVO ET MERCI** à tous ceux qui ont fait le déplacement pour venir soutenir l'équipe encadrante et les animateurs dans leur investissement afin que notre activité soit toujours aussi plaisante à pratiquer.



Après le discours de notre Président rappelant le trentième anniversaire du Mille-Pattes, les divers comptes rendus financiers, participatifs? les petits rappels relatifs à certains comportements, l'intervention de M. Piat, le représentant de la mairie, la réélection des membres dont le mandat arrive à son terme, nous avons pu découvrir le programme des séjours prévus d'ici la fin de l'année.

Ensuite, la parole a été donnée aux adhérents, lesquels n'ont pas manqué cette possibilité de s'exprimer qui leur est donnée. Ainsi il a été question des randonnées de la semaine qui sont souvent sur des demi-journées, de la possibilité d'avoir une « chambre single » lors des séjours pour ceux qui sont seuls, de la satisfaction de Margot Jambou qui remercie les animateurs de « longues distances » au programme. Enfin les futurs rando-challenges ont été présentés avec leurs particularités respectives.

Les débats terminés, nous nous sommes tous régalés du diaporama réalisé par Bruno retraçant l'ensemble des randonnées et séjours organisés au cours de l'année passée.

Par ailleurs, pendant que nous partageons le verre de l'amitié et la part de galette, Jean-Pierre notait patiemment la taille et le nombre de doudounes que les membres présents désiraient commander pour fêter l'anniversaire du Mille-Pattes.

Vendue 20 € le jour de l'AG, vous pouvez vous la procurer auprès de Bruno et Martine pour 22 €.



mettre des randonnées avec leurs particularités



**Encore merci à tous et à bientôt sur les chemins de randonnée toujours plus nombreux.**

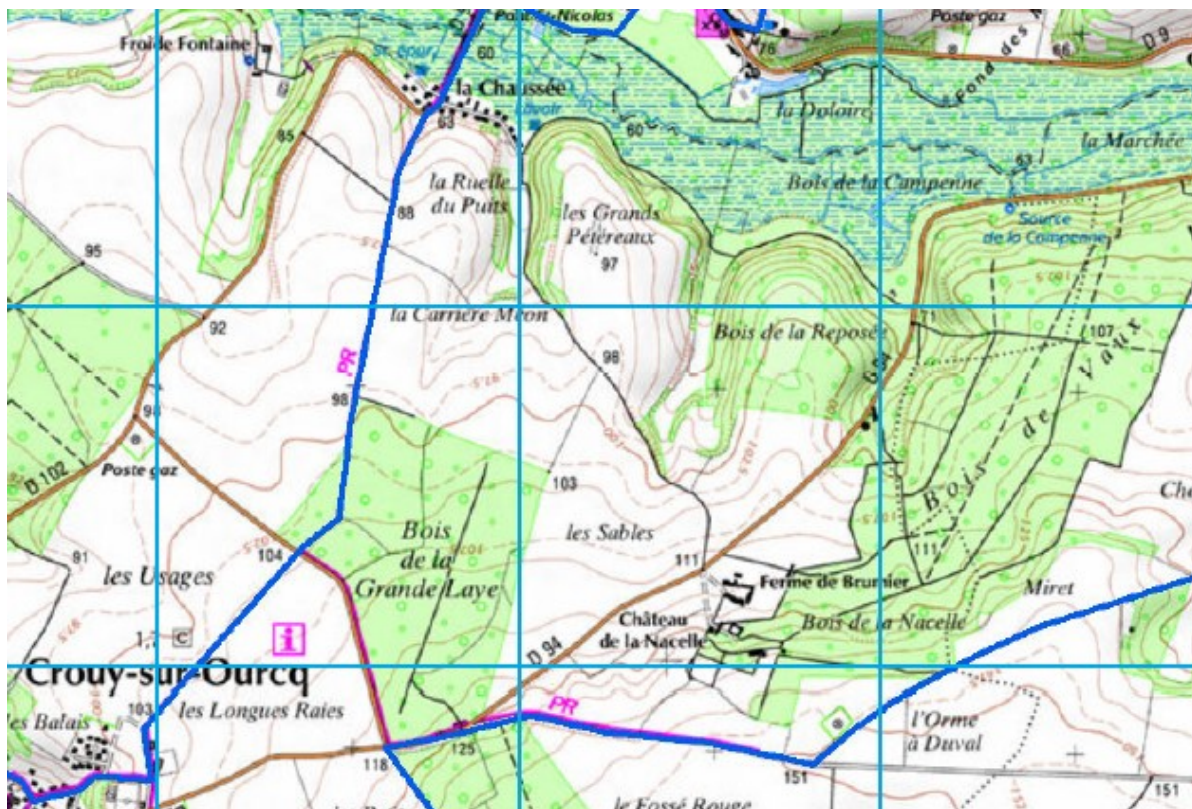


## Comment calculer le dénivelé d'une randonnée ?

Nous avons vu dans un article précédent ce qu'était le ou la dénivelé(e). Nous allons maintenant voir comment le calculer pour une randonnée : deux méthodes, d'abord à l'ancienne, sur la carte à l'aide des courbes de niveaux, ensuite une plus moderne à l'aide de l'ordinateur et d'un logiciel de cartographie.

### 1) Les courbes de niveaux :

Une courbe de niveau est une ligne imaginaire qui relie tous les points de la carte qui sont à la même altitude.



Sur la carte, ces courbes sont en marron (bistre), certaines d'entre elles sont plus épaisses et portent un chiffre : ce sont les courbes maîtresses qui sont séparées par 4 courbes plus fines dites courbes intermédiaires. Entre chaque courbes, il y a toujours la même différence d'altitude, (l'équidistance).

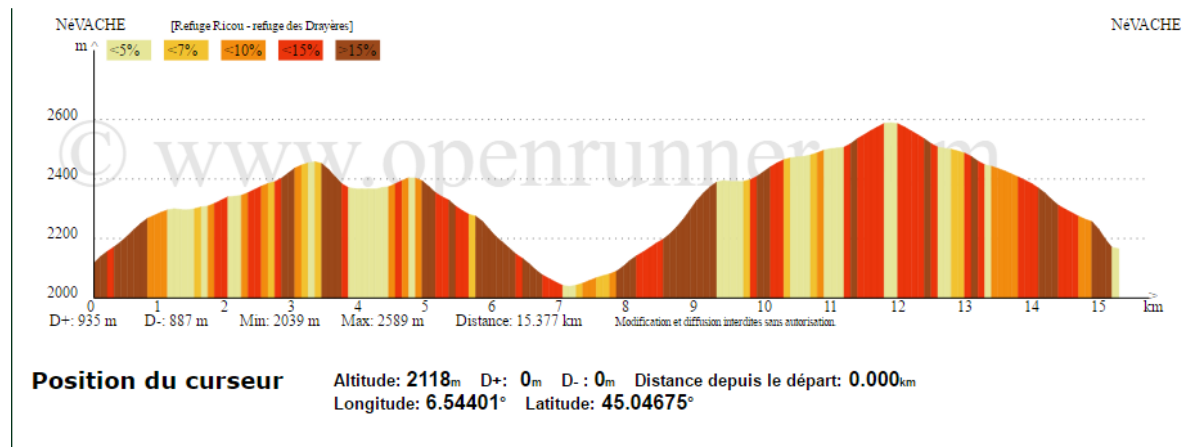
De plus, on trouve sur la carte certains points avec l'altitude (points cotés). Avec tous ces éléments, il est facile de définir le dénivelé d'une randonnée.

Par exemple, ici en suivant le PR qui part de Crouy-sur-Ourcq vers le nord, on voit qu'on monte un peu de 1 m (entre 103 et 104 m, puis on descend, en sortant du bois de la Grande Laye, on coupe la courbe de niveau marquée 100, ensuite on passe au point coté 98, une courbe intermédiaire à 95 m et un point coté 88. A partir de ce point les courbes de niveau sont beaucoup plus rapprochées : cela signifie que la pente est plus forte. Jusqu'au lieu-dit « La Chaussée » on coupe alors 3 courbes de niveau. Sur cette carte où l'équidistance est de 5 m cela veut dire qu'on descend de 15 m... pour arriver au point coté 63.

Vous avez sans doute pu noter qu'il y avait aussi des courbes en pointillés avec des indications d'altitude bizarres (92,5 par exemple). Elles sont rajoutées quand il faut donner une indication complémentaire de relief...

## 2) Avec un logiciel de cartographie.

C'est évidemment plus facile, mais il faut savoir se servir soit d'un logiciel (Géorando, Carto-Explorer) ou d'un utilitaire sur internet (Visorando, Openrunner, pour ne citer qu'eux). On trace alors sur la carte IGN, fournit par ces logiciels, le parcours de la randonnée et on obtient facilement le dénivelé total de la randonnée. Problème : chaque logiciel a son propre algorithme de calcul et les résultats diffèrent... certaines fois dans de grandes proportions !



Voici le résultat obtenu pour une randonnée en montagne avec Openrunner.

Aucune méthode n'est donc exacte, mais dans les deux cas, on arrive à cerner les difficultés d'une randonnée de façon convenable.

## NOS PROCHAINS SEJOURS

Le Mille-pattes organise régulièrement des séjours de printemps et d'été, ainsi qu'un séjour réservé aux « Gros Mollets » en montagne. Il propose également des week-ends, un à l'Ascension et un second en automne.

Pour ne pas déroger à la tradition, cette année les séjours sont :

### Séjour du printemps :

Du 15 au 22 avril : **PIRIAC**

### Week-end Ascension :

Les 26,27 et 28 mai : **BOURGES**

### Séjour d'été :

Du 19 au 25 juin : **LA CATALOGNE**

### Gros Mollets :

Du 1er au 8 juillet : **LE MONT THABOR**

### Week-end d'automne :

Les 14 et 15 octobre : **ROUEN**.

Préparez vos stylos pour remplir le bon de réservation dès sa parution.

## LE COIN DES « MILLE-PATT...ISSIERES »

### CROQUANTS AUX AMANDES

#### Ingrédients :

500 g de farine  
350 g de sucre  
4 œufs  
400 g d'amandes  
2 c.c. d'eau de fleur d'oranger

#### Préparation :

Mélanger la farine, le sucre, les œufs et les amandes et l'eau de fleur d'oranger.  
Former deux gros pains de pâte.  
Faire cuire sur la plaque du four 25-30 minutes à 220°.  
Découper les pains en tranches dès la sortie du four.

**Conseil :** Pour que les biscuits soient encore plus croquants, repasser les croquants au four 5 minutes après les avoir découpés



## LES RANDOS DU 1<sup>ER</sup> TRIMESTRE



Le **8 janvier**, **Michel** en tête, nous étions **27** pour digérer la délicieuse galette de la veille. Le **château de Champs, Noisiel et le Parc de la Haute-Ile**, nous ont enchantés avec le soleil en prime.



**14 janvier**, c'est au tour de **Jeanne** de faire découvrir le **12<sup>ème</sup> arrondissement de Paris** à **34** Mille-Pattes tous aussi curieux les uns que les autres.



**-4°** pour les **28** randonneurs qui, le **21 janvier**, ont pris les chemins de **Montjay-la-Tour** avec **Alain**. Ils ont pu admirer le paysage avec en plus le plein de soleil.



**Mardi 31 janvier**, **Bruno** avait organisé une petite balade autour de **Neuilly-Plaisance**. **37** promeneurs ont fait le déplacement jusqu'au Lac de Maison-Blanche. Bravo à tous !



La météo n'était pas terrible le **5 février** ! Pourtant ils étaient **25** à **Guermantes** pour deux parcours :  
- **22,5 km avec Jean-Pierre** et  
- **17,5 km avec Guy**. Un petit crachin la première heure, puis le temps s'est maintenu avec même un petit rayon de soleil bien timide. Bravo à nos animateurs qui nous ont fait arriver en même temps pour le pique-nique à Chessy et vers 16h aux voitures.



Malgré la fraîcheur, **25 Mille-Pattes** ont fait une belle randonnée en **bord de Marne** le **10 février** avec **Dominique** sur un parcours de 10 km tout plat, idéal pour une reprise en douceur!



Super fréquentation pour Bruno et sa randonnée du **19 février** vers les **étangs de Maubée**. **48** Mille-Pattes étaient présents, ça lui a fait plaisir. Et malgré le nombre de participants, tous ont suivi, groupés les 20,5 km du parcours.



**20** participants le **27 février** pour braver la pluie, le vent et le froid avec **Jean-Jacques** entre **Neuilly-Plaisance et Chelles**. Mais l'entrée du Parc de la Haute-Ile fermée, ils sont tous rentrés au chaud.



La météo n'était pas optimiste ce **5 mars**, pour les **18 Mille-Pattes** au départ de la randonnée à **Conflans-Ste-Honorine** de **Jeanne**. Pluie le matin, bonne averse en quittant le pique-nique au **café de la gare** qui grâce à Jean-Pierre, les a hébergés dans sa terrasse couverte. Et soleil pour finir !



**Montreuil à Baltard**, **24 Mille-Pattes** étaient au départ à la Croix de Chavaux pour la randonnée que **Jean-Jacques** organisait le **10 mars**.



Le **19 mars** c'est à **Congis-sur-Thérouanne** que **Bruno** avait organisé cette petite randonnée de 18,5 km, sans difficulté. Il n'y avait que **24 Mille-pattes** pour le suivre dans les méandres de la Marne en aval de Meaux.



Et pour la dernière du trimestre, **Dominique** organisait une sortie de 8 km dans la **Forêt de Saint-Germain en Laye**, le **24 mars**. 13 randonneurs + 1 (il avait perdu son groupe) étaient au rendez-vous.

**Soit une moyenne de 27 Mille-pattes par sortie.**



**ANCOLIE CORNETTE :**  
**Nom scientifique :**  
**Aquilegia vulgaris.**  
**Famille : Renonculacée.**

Le nom Aquilegia vient du latin aquila (aigle) qui évoque les éperons en forme de serre, ou du latin qui recueille l'eau.

Elle a une tige rameuse de 50 cm, des feuilles découpées sur un long pétiole et des fleurs d'une belle couleur bleue sur un long pédoncule. Ses pétales sont prolongés vers l'arrière en un long éperon courbé. Ses nombreuses étamines sont plus longues que les pétales. Les plus internes avortent et se transforment en écailles qui entourent les ovaires après la floraison. Plante vivace qui fleurit de mai à juillet. Ses fleurs sont pollinisées par les bourdons. Pour atteindre le nectar les abeilles à trompe courte coupent le long tube floral.

Assez commune aux bords des bois, des prés, des rochers ombragés de montagne jusqu'à 2000 m., elle préfère les sols



volcaniques et argilo-siliceux.

C'est une plante vénéneuse qui était utilisée en médecine contre la gale et la teigne et qui est utilisée désormais en homéopathie. Toxique, elle contient de l'acide cyanhydrique.



**ANCOLIE DES ALPES :**  
**Nom scientifique :**  
**Aquilegia alpina L.**  
**Famille : Renonculacée.**

Les origines du nom sont les mêmes que pour sa cousine l'Ancolie Cornette.

C'est une plante à grandes fleurs bleues tachées de blanc. Chaque pétale est muni d'un long éperon.

C'est une espèce alpine des bois et pelouses au dessus de 1500 m.

Il est à noter qu'il existe aussi l'*Aquilegia pyrenaica*, qu'on voit en masse dans les fossés dans le Béarn, pas très loin de Pau (64).

(*Flours-des-champs.com*)

