

Edition Janvier 2018 n° 90

# 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.mille-pattes-np.com/>



BONNES FÊTES  
Vœux Bonnes  
Meilleurs La Fêtes  
Meilleurs Vœux  
Amusez - vous ! Bonheur  
Champagne \* Amour Santé  
**2018**

Une nouvelle année commence, c'est la période des vœux et des souhaits.

C'est aussi celle des bilans.

A cette occasion, je tiens à remercier l'ensemble des Mille-pâtisseries qui nous régaleront et nous font découvrir de nouvelles saveurs à chaque randonnée.

Je désire aussi remercier mes fidèles « envoyés spéciaux » et « reporters sur le terrain » qui relatent si agréablement et avec tant d'humour, les week-ends et les séjours organisés par les animateurs du Mille-Pattes.

Je ne voudrais pas oublier ces derniers, les anciens et les nouveaux, pour toutes les belles randonnées qu'ils nous proposent tout au long de l'année.

ENCORE UN GRAND MERCI A TOUS ET QUE CETTE NOUVELLE ANNEE SOIT AUSSI AGREABLE QUE LES PRECEDENTES.

JOYEUX NOEL ET BONNE ANNEE 2018



DENISE



### LE MOT DU PRESIDENT



2017 n'est plus... et avec elle l'année des Trente Ans du Mille-Pattes ! On recommencera les festivités... dans 10 ans ! Pour rester dans les festivités, je voudrais vous présenter les vœux du bureau et du conseil d'administration du Mille-Pattes pour 2018 : vœux de bonheur en famille, de santé et vœux de vous retrouver toujours aussi nombreux sur les chemins cette année (voir plus bas !). En effet, pour les bénévoles que nous sommes, que nous soyons animateurs ou membres du conseil d'administration, c'est toujours un plaisir de vous retrouver nombreux... et avec votre bonne humeur ! Surtout, ne changez rien ! Vous pouvez même venir nous rejoindre au conseil d'administration et donner un petit peu de votre temps ou pourquoi pas en tant qu'animateur de randonnée !...

### La Fête de la Randonnée



Dimanche 8 octobre, c'est la fête de la randonnée du CDRP 93, et les 70 ans des sentiers de Grande Randonnée. Les participants se sont essayés au parcours de 12 km en Marche Nordique, à deux rando-challenges, compétition (15km) et découverte (10km) et à des randonnées qui convergeaient vers le Parc Départemental Georges-Valbon par les GR de Seine-Saint-Denis (GR 655, GR 14A et GRP de la Ceinture Verte d'Ile de France). Au total, nous étions plus de trente Mille-Pattes à participer aux différentes activités. Les équipes du Mille-Pattes engagées dans les deux rando-challenges se sont particulièrement distinguées: Dans la catégorie Compétition, l'équipe avec Guy, Margot, Galina et Christian a terminé **3ème** et l'équipe avec Jean-Jacques, Christine et Michel a fini **6ème**. En ce qui concerne la compétition découverte, nos trois équipes ont brillé : **2ème** : l'équipe Mille-Pattes 4 composée de Michel, Mélanie, Annick et Myrna. **3ème** : l'équipe Mille-Pattes 3 composée de Martine, Alain, Anne et Jacques. Et **6ème** : l'équipe Mille-Pattes 2 composée de Martine, Michel, Annie et Françoise.

Le tout sur 16 équipes participantes!

## RALLYE DES TRENTE ANS DU MILLE-PATTES 24 septembre 2017

Notre Mille-Pattes trentenaire méritait bien une cérémonie pour commémorer cette longévité. Ce furent deux randonnées ludiques, tracées dans Neuilly-Plaisance, lesquelles permirent aux participants, d'une part de découvrir des endroits insolites de la ville, d'autre part de dégourdir leurs neurones avachis. Ce fut un succès tant par la météo miraculeusement estivale que par le nombre de participants (d'ailleurs plutôt septuagénaires que trentenaires).

Cette journée festive s'est déroulée en 3 parties :

En matinée, une rando de 4 km dans la partie basse de Neuilly-Plaisance. En après-midi, une rando de 4 km sur le plateau. Un barbecue s'intercalait agréablement et judicieusement entre les 2 parcours. Les 3 parties étaient indépendantes, chacun pouvant participer, à sa guise, à celle(s) de son choix.



Rendez-vous des participants à 9h au stade pour le départ de la rando matinale. Le port d'un foulard bleu d'identification est obligatoire. Les organisateurs avaient scindé les participants en 18 équipes de 4 ou 5 personnes. Chaque équipe reçut une documentation comportant un plan de Neuilly légendé datant de l'avant dernier siècle, un plan récent (probablement fin 20<sup>ème</sup>), un tableau papier de 12 colonnes et une série de photos récentes montrant des morceaux choisis de l'architecture nocéenne.



L'itinéraire du parcours était indiqué en surimpression sur le vieux plan ce qui rendait difficile (volontairement ?) la lecture des noms de rue ; il était jalonné de 12 bornes numérotées dans l'ordre croissant. Une borne est un carton plastifié qui pendouille quelque part sur le trajet, il comporte une question et suggère 3 réponses, il faut cocher la réponse choisie dans la case correspondante du tableau ; une bonne réponse donne 5 points, une rature ou erreur 0 point. Simultanément au dénichage des bornes il faut repérer les emplacements des lieux présentés sur les photos et indiquer leur adresse actuelle. Pas de contrainte horaire autre que d'être à midi au point d'arrivée avenue Foch pour rendre le questionnaire.

Les questions étaient parfois difficiles, parfois piégées. Certains s'étaient munis d'une encyclopédie nocéenne.

Parfois les indigènes nous aidaient à localiser une photo ou à répondre aux questions. Témoin cet octogénaire que nous croisons à la mairie : Bonjour, vous êtes de Neuilly ? Oui, mes parents, mes grands-parents et moi-même avons toujours habité Neuilly ! Donc vous savez sûrement ce qu'était la mairie autrefois ? Bien sûr c'était une maison close ! Vous êtes sûr, nous n'avons pas cette réponse parmi celles proposées ! Nous lui énumérons les propositions... Mais si nous dit-il, une institution de jeunes filles c'est le terme édulcoré d'une maison close ! Nous cochonnons cette réponse et gagnons 5 points...

La question sur la ferme Terrisse était un piège car, si certains d'entre nous allaient s'y approvisionner en lait dans les années 50, nous ignorions que les bâtiments avaient été utilisés en écurie lorsque la famille Gaveau en était propriétaire.



Regroupement des rescapés vers 12h15 et montée à l'école Edouard Herriot par la voie Lamarque où nous attendait le barbecue : punch, salade de riz, taboulé, grillades de porc, merguez, chipos, chips, brie, tarte aux pommes, vin, eau, café, thé.



14h le président siffle la fin de la récréation. Nouvelle distribution de documents pour la rando du plateau. Comme l'itinéraire est une boucle, le président précise que le parcours s'effectue dans le sens des aiguilles d'une montre. Retour prévu à 16h.

Les questions de la rando du plateau comportaient un large éventail de difficultés, de facile à difficile : l'origine des canons du monument aux morts était inscrite sur le monument tandis que la hauteur du clocher nécessitait de se souvenir de la question précédente. La dernière question concernant la curieuse et petite construction en pierre suscitait des polémiques, certains affirmant que c'était une cahutte, que cahouette était un nom local, que le patois nocéen ne primait pas sur le français... Dernière difficulté, le tableau des réponses comportait 12 colonnes ce qui laissait supposer 12 bornes ; certains ont vainement cherché les 3 dernières...



16h, le président proclame les résultats accompagnés des prix. Une équipe de cumulards raflait 2 prix (classement du matin & général). A quand l'interdiction du cumul des prix !...  
17 h dispersion des participants.

Un grand merci aux Alain(s), Denise, Monique, Roland, Dominique(s), Bruno, Jean-Pierre, Jean-Jacques, Gi<sup>2</sup>, Françoise, Martine, Yvon, Patrick, Christian qui ont efficacement œuvré en coulisse pour la bonne organisation de cette journée.

JEAN-CLAUDE

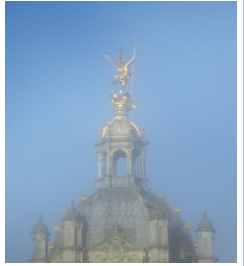
## Week-end des 14 et 15 octobre 2017 à Rouen

En ce début d'automne Jean-Jacques nous a proposé un séjour à Rouen. Nous avons découvert ses nombreux monuments, ainsi que la vallée de la Seine.



A 09h30, 34 Mille-Pattes sont présents au départ de la première randonnée (~7km) qui débute par la visite de la **Basilique Notre-Dame à Bonsecours**. Aussi belle à l'intérieur qu'à l'extérieur et de style néo-gothique, elle a été construite de 1840 à 1844. L'intérieur entièrement peint, dispose d'un mobilier en chêne très travaillé : chaire, stalles, confessionnaux. Les orgues et les vitraux méritent eux aussi le détour.

Nous poursuivons par le cimetière voisin où se trouvent des tombes en forme de tables. Le poète **José-Maria de Heredia** (1842-1905) y repose. Un peu à l'écart, dans le carré des prêtres, la tombe du **Père Hamel** nous rappelle des barbaries récentes.

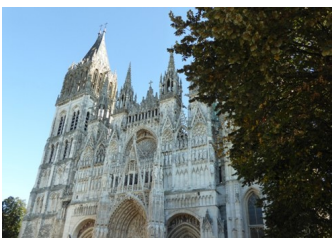


Nous montons vers **le monument dédié à Jeanne d'Arc**. Posé sur un énorme socle en granit, il domine Rouen et la vallée de la Seine. Au centre, s'élève l'édicule principal de style renaissance abritant la statue de Sainte-Jeanne d'Arc, couronné d'une coupole ronde et d'un dôme polygonal surmonté de la statue dorée de l'archange Saint-Michel. A droite et à gauche deux petits édicules abritent Sainte-Marguerite et Sainte-Catherine. Ce sont les trois saints qui apparurent à Jeanne d'Arc. De là nous aurions dû avoir une superbe vue sur la vallée, mais le soleil, a disparu sous l'épais brouillard qui couvre tout le panorama.

Nous continuons la balade en balcon au dessus de Rouen avec le brouillard et rejoignons un belvédère surplombant Rouen et la Seine. Là, des panneaux descriptifs nous montrent ce que nous aurions pu admirer. On discerne juste le clocher de la cathédrale tentant de sortir de la brume. Le circuit nous ramène à la basilique où nous pique niquons. Le brouillard s'est dissipé et nous pouvons enfin apprécier la beauté du paysage en contre bas avec la Seine.



L'après-midi nous rejoignons Rouen. Nous sommes séparés en deux groupes afin de faciliter la visite de la ville. Il y a foule : la fête du ventre a attiré de très nombreux gourmands.



Nous arrivons place de la cathédrale Notre-Dame de Rouen et nous trouvons face à l'office de tourisme (ancien bureau des finances), et à la grande pharmacie du Centre, dans un immeuble style Art déco. Derrière nous, l'imposante cathédrale avec ses 2 tours (Saint-Romain et du Beurre), sa flèche atteint 151 m de hauteur ! Nous prenons

la rue du Gros-Horloge et apercevons de loin, accolé au beffroi gothique... le Gros-Horloge : 2.5 m de diamètre, un double cadran mais une seule aiguille lestée d'un agneau à son extrémité pour donner l'heure et un semainier rappelant une planète différente pour chaque jour. Au dessus du cadran un globe indique les phases de la lune et, répartis sur le cadran, des moutons rappellent l'importance qu'avait le travail de la laine à Rouen. Il date de 1389 ! Nous passons sous la voûte décorée du pavillon renaissance supportant le Gros-Horloge et découvrons de l'autre côté une magnifique fontaine représentant une scène de la mythologie : les amours du fleuve Alphée (symbolisant la Seine) et la nymphe Aréthuse. Nous longeons des habitations à colombages et arrivons place de la pucelle, devant l'hôtel de Bourgtheroulde. C'est un ancien hôtel particulier datant en partie du XVI<sup>ème</sup> siècle transformé en un Hôtel-Spa de luxe.



Plus loin, c'est **l'église Sainte-Jeanne d'Arc** qui attire l'œil. Elle date de 1979 et son aspect extérieur évoque un bateau viking et un poisson. Ses très grands vitraux du XVI<sup>ème</sup> proviennent de l'église Saint-Vincent détruite en 1944. Place du vieux marché se tient le plus



vieil hôtel de France, nous n'y passerons pas la nuit !



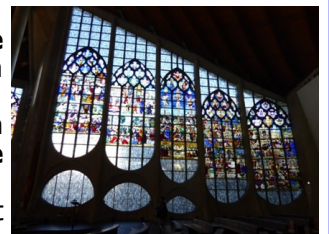
Nous arrivons au **Parlement de Normandie**. Ce chef-d'œuvre d'architecture gothique, composé d'un bâtiment principal et de 2 ailes, a été construit à partir de 1499 sur les vestiges de l'ancien quartier juif de la ville. L'édifice abrite aujourd'hui le Palais de Justice.

Nous revenons vers la cathédrale et y pénétrons. La hauteur est impressionnante (je sais : surtout pour moi !), les orgues sont magnifiques, les chapelles nombreuses, et les statues de la façade sont disposées dans le déambulatoire.

Elle est mondialement connue, notamment à travers les 30 tableaux peints par **Claude Monet**. Ce n'est toutefois qu'une modeste statue du peintre que la ville de Rouen lui a dédiée.

Ensuite, nous poursuivons vers **l'abbatiale Saint-Ouen** avec sa tour-clocher et son portail des Marmousets. Par l'ancien jardin de l'abbaye nous arrivons devant **l'hôtel de ville** (ancien dortoir des moines).

En descendant la **rue « eau de Robec »** nous suivons un petit ruisseau reconstitué et passons devant le musée national de l'éducation. Devant les photos de classes exposées, chacun se remémore le bon vieux temps





Place maintenant à **l'âtre Saint-Maclou**. Il s'agit d'une nécropole médiévale remontant à la peste noire de 1348. L'ossuaire se compose de quatre galeries encadrant une place centrale. Des sculptures macabres en bois et autres décorations mortuaires sont présentes partout. Les fouilles archéologiques entreprises dans la cour en 2016 et 2017 mettent au jour de nombreux squelettes. Cet ancien cimetière charnier constitue un des rares exemples d'ossuaire de ce type subsistant en Europe.

Nous passons devant **l'église Saint-Maclou** avec son portail du jugement dernier et finissons cette courte mais très intéressante visite du vieux Rouen.

Etourdis par la densité des monuments, mais aussi par la foule et la chaleur du soleil, nous rejoignons l'hôtel Campanile de Mont-Saint-Aignan.

Après une nuit de repos, nous rejoignons **Jumièges**, petite localité située dans le **parc naturel régional des Boucles de la Seine normande**, à 20 km de l'hôtel.



Nous commençons par la visite guidée de l'abbaye et ses remarquables constructions carolingiennes et romanes. Fondée au VII<sup>ème</sup> siècle, elle a été l'une des plus prestigieuses abbayes de Normandie. Vendue comme bien national à la révolution, elle a ensuite été transformée en carrière de pierres. Elle redevient propriété de l'État en **1947**, puis propriété du département de Seine-Maritime en **2007**. Souvent considérée comme l'une des plus admirables ruines, ses vestiges se dressent au milieu d'un vaste parc qui leur offre un cadre de verdure romantique.

Le guide qui nous accompagne est passionné et passionnant. Il nous montre des images 3D de la reconstitution de l'abbatiale et de l'église Saint-Pierre.

L'abbaye de Jumièges a servi de cadre, entre autres, à l'aventure d'**Arsène Lupin** intitulée : **La Comtesse de Cagliostro**. L'oncle de **Maurice Leblanc**, Charles Brohy, était propriétaire de l'actuel bureau de poste de Jumièges, en face de l'abbaye, l'écrivain y fit de nombreux séjours.

Puis une randonnée de 12 km nous attend. Nous passons devant l'église de Jumièges et nous enfonçons dans la campagne normande. L'abbaye s'éloigne dans la verdure.

Les longères et les chaumières normandes, les vaches rousses, blanches et noires, les pommiers dans les prairies... Oui nous sommes bien en Normandie ! Il ne nous manque que le bon cidre doux.

L'étang de Jumièges approche et le moment du pique-nique sur la base de loisirs aussi !

Notre marche reprend, on aperçoit plus loin un château sur l'autre rive de la Seine.

A plusieurs reprises nous faisons des pauses à l'ombre car le soleil tape fort. Nous nous rapprochons de l'abbaye et pouvons enfin longer les bords de Seine. Nous nous arrêtons pour suivre le passage du bac d'une rive à l'autre de la Seine.

Nous rejoignons les voitures garées sur le parking de l'abbaye et repartons vers nos domiciles avec de belles images en têtes.

Merci à Jean-Jacques de nous avoir préparé un si joli programme que tout le monde a apprécié. De plus il avait commandé un super beau temps !

Margot

*Une petite anecdote locale : Lors de la dernière étape du tour de France 1947 (Rouen – Paris), c'est dans la fameuse côte de Bonsecours que Jean Robic, le cycliste breton, distança tous ses rivaux (sauf Edouard Fachleitner qui roulera avec lui). Robic remportera la victoire de cette dernière étape et le Tour sans avoir porté le maillot jaune. Il revint souvent à Bonsecours prier dans la Basilique. (Margot)*

## LE COIN DES MILLE...PATISSIERES

### PAIN D'ÉPICES

#### Ingrédients :

250 g de miel  
250 g de farine  
100 g de sucre en poudre  
1 sachet de levure chimique  
1 sachet de sucre vanillé  
1 cuillère à café d'anis vert  
1 cuillère à café de muscade râpée  
1 cuillère à café de cannelle en poudre  
1 cuillère à café de gingembre en poudre  
1 cuillère à café de quatre épices  
2 œufs  
10 cl de lait



#### Préparation :

Faites chauffer 250 g de miel à la casserole ou au micro-onde, puis verser le bien chaud dans un

saladier sur 250 g de farine, mélangée à la levure chimique, les deux sucres et à 1 cuillère à café de chaque épice : anis vert, muscade, cannelle, gingembre.

En remuant cette préparation avec une cuillère de bois, incorporez petit à petit les 2 œufs puis un peu de lait tiède pour amalgamer le tout.

Préchauffez le four à thermostat 5/6 (160°).

Versez la préparation dans un moule à cake bien beurré et fariné. Enfournez et laissez cuire pendant 1h à 1h15.

Démoulez le pain d'épices lorsqu'il a totalement refroidi. Attendez 24 heures au minimum avant de le déguster.

Il se garde une semaine, enveloppé dans du papier d'aluminium.

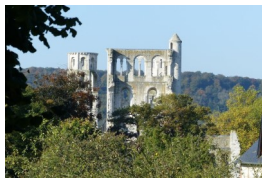
## Les randonnées du 4ème trimestre



**Le 5 octobre, Jean-Jacques** a guidé **34** randonneurs de **Neuilly à Chelles** en passant par le chemin des écoliers, pour cette première randonnée du 4ème trimestre!



**Dimanche 8 octobre**, à l'occasion de la **fête de la randonnée**, les Mille-Pattes étaient entre **trente et trente-cinq**, répartis sur la **marche nordique**, les **rando-challenges** et la **randonnée de 16 km**.



**Les 14 et 15 octobre** c'est à **Rouen** que **34 Mille-Pattes** avaient rendez-vous pour un week-end organisé par **Jean-Jacques**.



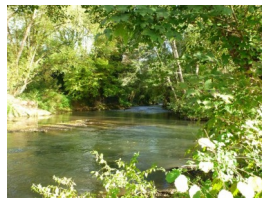
**Le 17 octobre, Michel** nous a fait profiter de sa connaissance du **Bois de Vincennes**. Une jolie randonnée avec les couleurs automnales attendait les **34 participants**.



**Le 22 octobre à Saint-Thibault des Vignes, 39 Mille-Pattes** ont suivi **Guy et Jean-Pierre** qui proposaient deux parcours. Plein de surprises et des beaux paysages attendaient les 15 courageux qui, avec Guy ont parcouru 23 km et les 24 plus raisonnables qui ont accompagné Jean-Pierre.



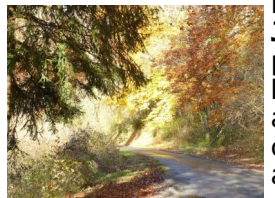
**Le mardi 31 octobre**, la petite randonnée prévue sur **les bords de Marne à Créteil**, s'est déroulée entre **Neuilly-Plaisance et Gournay. 17 participants** mais seulement **2 voitures !!!!** Et en plus, pas de photographe !



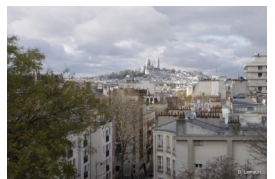
**Le 5 novembre**, c'est à **Pommeuse**, que deux randonnées étaient programmées : **23 km** avec **Alain et 9 participants. 18 km et 24 participants** avec **Jean-Pierre et Pierrette** qui animait sa première randonnée en tant qu'animatrice stagiaire!



**Jeudi 16 novembre, Bruno** proposait une découverte de **Fontenay-sous-Bois, à 29 participants**. Au programme, les anciennes manufactures de pianos des frères Gaveau, la Halle Roublot et son expo psychédélique, l'Ecoparc des Carrières, l'église Saint-Germain l'Auxerrois, le cimetière de Fontenay et ses pensionnaires illustres ainsi qu'un itinéraire rappelant Hector Malot.



**Dimanche 19 novembre, Jean-Jacques** a réuni **36 participants** pour parcourir la **vallée de l'Automne** sur **19 km**. Nous avons un peu vu l'Automne, cachée par la végétation, et nous avons pu admirer les jolies couleurs de cette saison dorée. Comme en plus le soleil était de la partie, les absents ont eu tort!



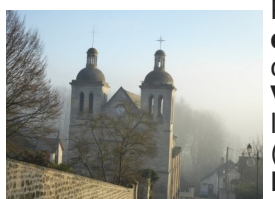
**Samedi 25 novembre, 22 Mille-Pattes** avaient répondu à l'invitation de **Jeanne** pour visiter la **Butte Bergeyre**. Un coin de Paris que beaucoup ne connaissaient pas encore! Pour les esprits chagrins, il faut préciser que nous n'avons pas eu de pluie, mais un beau soleil bien frais!



**0°** au thermomètre, le **matin du 3 décembre**. Si certains avaient préféré rester sous la couette, nous étions quand même **29 à Coulommiers** pour parcourir la campagne briarde au fil du Grand Morin en suivant **Jean-Jacques**.



**14 randonneurs** dans le froid et la pluie **jeudi 14 décembre** à **Auteuil**. **Frédérique** avait concocté un très beau programme très architecture et très Guimard (Hector, pas Cyril !).



Pour la dernière de l'année, le **17 décembre, Jeanne** a fait découvrir **Médan, Vernouillet et Villennes**, ainsi que les bords de la **Seine** et ses îles (paradisiques?) à **32 Mille-Pattes**. La brume du départ a vite fait place à un beau soleil d'hiver.



La fréquentation du Mille-Pattes, pour le **4ème trimestre** s'élève en moyenne à **29 randonneurs**, hors séjours, week-ends et rando-challenges. En ce qui concerne **l'année 2017** il faut compter une moyenne de **26.8 randonneurs**. A vous de relever le défi et de faire mieux en 2018.

## LE COVOITURAGE

Le principe de nos randonnées est basé sur les déplacements, soit en voitures individuelles, soit en transport en commun. Jusqu'à présent, à une exception près, le système du covoiturage a toujours bien fonctionné. Les volontaires qui acceptent de prendre leur véhicule personnel emmènent un certain nombre de passagers, en fonction du nombre de place dont ils disposent, moyennant une indemnisation de la part des personnes qu'ils transportent. Il s'avère toutefois, que les randonneurs de la semaine soient moins nombreux à être motorisés qu'auparavant, car la situation rencontrée le 31 octobre dernier peut malheureusement se reproduire. Il serait dommage que ce cas de figure se renouvelle ou que nous soyons contraints de prévoir des sorties en prenant les transports en commun pour nous rendre sur les lieux de départ de nos randonnées, ceux-ci ne sont pas aussi intéressants financièrement que l'indemnité demandée à chaque randonneur convoyé. Même si vous devez laisser votre voiture au point de rendez-vous, il est préférable d'avoir plus de véhicules que nécessaire.

# INFOS EN VRAC

## LE 6 JANVIER 2018 : C'EST L'ASSEMBLEE GENERALE



Nous vous attendons nombreux pour notre traditionnelle Assemblée Générale qui se tiendra le 6 janvier 2018 à 14 h 30, comme à l'accoutumée à la Bibliothèque Guy de Maupassant, Avenue du Général de Gaulle.

C'est l'occasion de nous retrouver ailleurs que sur les chemins.

Vous pourrez ainsi revivre les moments passés ensemble tout au long de l'année et découvrir le programme de l'année prochaine en ce qui concerne les séjours et les week-ends.

Vous aurez aussi la possibilité de faire part de vos observations en ce qui concerne le déroulement de nos activités, et si vous le désirez, poser votre candidature pour faire partie de l'équipe des administrateurs.

Et comme d'habitude, cela finira autour d'une part de galette et d'un verre de cidre.

## LE SEJOUR PRINTEMPS



Vous avez tous reçu la notice d'information. Cette année c'est l'Ardèche que le Mille-Pattes va découvrir (ou redécouvrir pour certains). Si ce n'est déjà fait ou s'il n'est pas trop tard, laissez-vous tenter. Attention, ce n'est pas sur un terrain plat que nous allons évoluer. Alain et Guy vous feront la présentation du séjour le jour de l'Assemblée Générale.

## LE WEEK-END DU PRINTEMPS



Cette année, le week-end de printemps aura lieu à La Pentecôte. C'est-à-dire les 19, 20 et 21 mai 2018. Destination Calais avec Jean-Jacques pour vous guider sur les Caps Blanc-Nez et Gris-nez. Vous le verrez, ... « c'est le NORD ! ». Surveillez votre boîte à lettres ou à mails, les notices vont être bientôt envoyées.

## SEJOUR D'ÉTÉ



Du 30 juin au 7 juillet 2018, nos « organisateurs » attirés nous emmènent à Saint-Cast-le-Guildo. Jean-Pierre et Alain vous feront découvrir les merveilles des Côtes d'Armor et toutes les richesses de la Côte d'Emeraude. Le séjour vous sera aussi présenté pendant l'Assemblée Générale et les notices vous seront envoyées prochainement.

## RANDO-CHALLENGE



Vous l'avez vu à la fin du programme du 1er trimestre, le Comité Régional de la Randonnée d'Ile de France organise son Rando-challenge le dimanche 8 avril à Boissy-Saint-Léger. Les informations vous permettant de vous inscrire à cette manifestations vous seront envoyées en temps utiles afin que vous puissiez composer vos équipes « découvertes » et « experts ».



Le **Houx** (*Ilex aquifolium*). C'est une espèce d'arbustes à feuillage persistant de la famille des Aquifoliacées de sous-bois assez commune en Europe jusqu'à 1 500 m d'altitude. Les rameaux couverts de drupes sphériques de 7 à 10 mm de diamètre, d'un rouge éclatant, qui persistent tout l'hiver, sont recherchés au moment des fêtes de Noël, et son feuillage persistant lui vaut d'être considéré comme une des plantes du nouvel an.

C'est un arbuste à croissance très lente, à port buissonneux, dont la taille adulte est généralement de quatre à six mètres. Certains pieds peuvent former de véritables arbres. Le houx peut vivre jusqu'à 300 ans et au-delà. Son écorce est gris pâle et lisse. Ses feuilles alternes, simples, ont un pétiole court et un limbe de 5 à 7 cm de long, coriace, de forme ovale, au bord ondulé et épineux, parfois lisse sur les individus âgés. D'un vert brillant



foncé à leur face supérieure, plus pâles sur leur face inférieure, elles sont munies d'épines acérées. Certaines variétés ont le feuillage panaché de blanc. Ces feuilles persistent généralement trois ans.

C'est une espèce dioïque (avec des individus mâles et femelles séparés), on peut néanmoins trouver des individus monoïques. Les fleurs blanches, de petite taille sont groupées en petites cymes apparaissant à l'aisselle des feuilles vers mai-juin. Les pétales sont soudés à la base (fleurs gamopétales). Les étamines alternent avec les pétales et sont soudées à la base de la corolle. Les fleurs femelles portent des staminodes, sortes d'étamines stériles, l'ovaire supère est formé par la réunion de 4 carpelles soudés et porte une stigmatte sessile à 4 lobes. Les fleurs mâles portent seulement des étamines. Les pieds femelles ont besoin d'au moins un pied mâle dans les environs pour fructifier. Les fruits qui mûrissent en fin d'été sont toxiques. Ils persistent tout l'hiver. Le bois dur et homogène, assez lourd (densité : 0,95), est de couleur blanc grisâtre, brunissant avec l'âge.