

Edition Avril 2018 n° 91

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 le début de l'année, nous n'avons pas été gâtés par la météo : peu de randonnées ont été épargnées par la pluie, le froid, le vent voire la neige ! Mais malgré tout, la fréquentation des randonnées a été élevée : 30 personnes en moyenne par randonnée ! Nous félicitons les courageux... qui sont un peu les mêmes à chaque sortie ! Quant aux autres, ça va bientôt être le moment de sortir de votre hibernation : les ours sont déjà partis en quête de nourriture dans les Pyrénées et les marmottes n'attendent plus que les premières fontes des neiges pour aller batifoler dans les pelouses herbeuses des montagnes. Dans nos jardins, les premiers insectes ont fait leur apparition et viennent butiner les premières fleurs... Alors qu'attendez-vous ? Vos animateurs vous ont préparé un nouveau programme jusqu'au mois de juillet et vous attendent nombreux sur les chemins : ne les décevez pas ! Bon printemps !

BRUNO

L'ASSEMBLEE GENERALE

Comme chaque année, les adhérents du Mille-Pattes étaient conviés à l'Assemblée Générale. Le but de l'Assemblée Générale est de faire le bilan de l'année écoulée, de s'informer des projets à venir et, par la même occasion, de rencontrer les nouveaux venus, si ce n'est déjà fait pendant les randonnées, mais également de connaître les membres du Conseil d'Administration chargés de la gestion de l'Association.

128 adhérents avaient été convoqués.

94 avaient répondu présents. 9 avaient envoyé un pouvoir.

Soit 103 personnes représentées, c'est-à-dire 80.5 %.

MERCI A TOUS LES PARTICIPANTS.

Après les allocutions habituelles, vœux de nouvelle année, remerciements aux intervenants présents, Bruno a présenté son rapport moral en remerciant les adhérents de leur assiduité aux randonnées. Il a ensuite tenu à remercier les animateurs pour la quantité et la variété des randonnées proposées, à la journée mais également pour les week-ends et les séjours.

Le tour est ensuite venu de remercier les adhérents qui ont suivi des formations, Alain Bossant qui a suivi un stage d'immatriculation tourisme, c'est-à-dire l'enregistrement des séjours sur le site fédéral, mais également un module de base et une formation PSC1 en vue de continuer vers une formation d'animateur. Dominique Le Gall qui a obtenu son diplôme d'animatrice niveau 1 et qui peut ainsi pratiquer la rando-santé à l'Escargot Randonneur de Noisy-le-Grand. Pierrette Naveau, quant à elle, suit une formation d'animateur SA1, ainsi qu'une formation d'animateur de marche nordique pour son club de Villepinte. Enfin, Guy Dairé a réussi avec brio son brevet d'animateur de randonnée niveau 2 au bout d'une semaine de stage au Pays Basque.

BRAVO A TOUS LES QUATRE.

Bruno remercie également tous les adhérents bénévoles qui ont contribué à la réussite du Rallye des Trente ans et de la fête des associations, ainsi que les membres du conseil d'administration qui œuvrent toute l'année.

Comme dans toute association, il faut également aborder les sujets un peu moins festifs et c'est ainsi que Bruno fait part à tous qu'à partir du 2^{ème} trimestre, le coût du covoiturage sera réévalué afin de compenser les frais occasionnés à ceux qui prennent leur voiture. Certains estiment qu'il est moins coûteux de payer le covoiturage plutôt que de prendre sa voiture et de subir les désagréments (habitacle sali à cause de la négligence de personnes qui omettent de prendre des chaussures de rechange par exemple).

C'est au tour de Jean-Jacques de prendre la parole pour nous faire son rapport d'activités. Pour lui, l'année passée a été assez fructueuse : plus de 800 km de parcours, 1220 participants, soit une moyenne de 28,42 toutes activités confondues. Les dimanches ont vu 607 randonneurs sur les 370 km proposés en 20 sorties (moyenne 29,9) avec un record à 49 en avril. Les semaines ne démeritent pas, 17 sorties, 442 participants soit 26,9 de moyenne.



Les week-ends ont toujours autant de succès, et cette année, le beau temps était de la partie, au printemps comme en automne.

Les séjours, que ce soit pour Piriac avec 32 personnes ou pour la Catalogne (45 personnes), les participants sont revenus enchantés et même prêts à renouveler l'expérience du voyage en autocar.



Les 11 « gros mollets » qui se sont mesurés au Mont-Thabor entre Savoie et Hautes-Alpes ont parcouru 93 km pour 4500 mètres de dénivelé positif et battu le record du Mille-Pattes en franchissant un sommet à plus de 3000 mètres.

Ils étaient plus de 100, Mille-Pattes ou Nocéens à participer au Rallye des Trente ans avec barbecue le midi à l'école Edouard Herriot.

En ce qui concerne les traditionnels rando-challenges, le Mille-Pattes était inscrit à deux. Cesson où nos six équipes ont terminé aux 2^{ème} et 3^{ème} places sur 42. La Courneuve avec 5 équipes qui terminent 3^{ème} et 6^{ème} en compétition et 2^{ème}, 3^{ème} et 6^{ème} en catégorie découverte.

L'encadrement d'une classe de CM2 de l'école du Centre se poursuit avec succès.

La deuxième et dernière année du projet « un chemin, une école », va être relancée afin d'aboutir à la création d'un PR de Neuilly-Plaisance d'ici la fin de l'année scolaire.

Jean-Jacques rappelle les traditionnelles règles de sécurité à observer en randonnée vis-à-vis des autres usagers des chemins que nous empruntons, mais également quand il s'agit du groupe lui-même au moment où une traversée de route s'impose. Il rappelle que chacun doit se conformer au respect des autres membres du groupe.

Un petit rappel est fait quant à l'équipement de base du randonneur : les chaussures qui doivent être confortables et adaptées au terrain, et surtout en bon état de « marche ». Le sac à dos contenant les vêtements adéquats à la saison. L'eau (1.5 l. pour la journée), les coupe-faim indispensables pour bien terminer la randonnée. L'utilisation des bâtons présence est laissée à l'appréciation de chacun.

Viennent ensuite les bilans financiers et budgets provisionnels dont je vous fais grâce.

Le point suivant concerne la réélection de membres du conseil dont le mandat arrive à échéance. Martine, Bruno, Denise et Ghislaine sont réélus. Alain Boyer ne se représente pas. Aucune candidature ne s'est manifestée. Dommage !



M. Piat, représentant de M. le Maire absent excusé, fait une allocution dans laquelle il souligne la longévité, mais surtout la bonne santé de notre association.

Jean-Paul Auger, Président du Comité départemental y va également de son discours en rappelant que Bruno Lamaurt, notre Président est également le vice-président de ce Comité. Il apprécie particulièrement la gestion de l'association, la grande participation de ses membres à cette Assemblée Générale qui lui semble la manière la plus correcte de remercier les animateurs et la convivialité qui y règne, tout comme dans les autres associations de randonneurs.

Les prochains séjours sont présentés : le printemps en Ardèche, un week-end à Calais pour la Pentecôte, l'Ascension tombant très mal cette année, le séjour d'été à Saint-Cast le Guildo.

Pour les sorties d'automne, le programme sera présenté ultérieurement.

Après les quelques questions diverses concernant le déroulement des futurs séjours, Bruno nous propose de revenir en arrière grâce à un diaporama des randonnées allant de septembre 2016 à août 2017.

Ensuite, comme il se doit, nous avons dégusté la traditionnelle Galette des Rois accompagnée du verre de l'amitié.



COMMENT EVITER LES AMPOULES AUX PIEDS ?

Blessure la plus fréquente du randonneur, l'ampoule du pied, ou phlyctène, est due à des frottements répétés qui provoquent un décollement de la partie superficielle de l'épiderme. Une bulle se forme, souvent douloureuse et remplie de liquide. Elle peut rester fermée ainsi ou bien se percer et se vider à force de frictions.

Les frottements incriminés se font au niveau de la chaussure ou de la chaussette. Ce désagrément, qui peut devenir un vrai problème pour le randonneur, est souvent la conséquence d'un mauvais choix d'équipement ou d'un pli intempestif. Mais ce peut être

aussi la conséquence d'une posture du pied mal adaptée lors de la marche ou tout simplement d'une sensibilité particulière du pied.

Pour prévenir la formation d'ampoules aux pieds, il convient d'utiliser du matériel de qualité, à savoir des chaussures de rando adaptées à la morphologie de vos pieds et des chaussettes ajustées et performantes. Lors de votre achat de chaussures en magasin, il faut penser à anticiper le gonflement de vos pieds sur le terrain. Des tests en fin de journée avec les chaussettes adéquates sont à privilégier. Des solutions se trouvent également du côté des semelles intérieures, assurant un meilleur maintien du pied et en limitant les frottements.

On peut traiter le pied avec un crème contre les irritations à appliquer plusieurs jours avant la marche en guise de préparation puis, chaque jour, avant de partir, voire pendant la marche, sur les zones sensibles. Un pansement double peau préventif peut également s'avérer efficace.

Comment soigner une ampoule : des techniques variées.

Si le mal est fait, vient alors le douloureux choix de percer ou non l'ampoule.

Pour certains, il est nécessaire d'éliminer la lymphe car celle-ci serait porteuse de toxines. Une fois vidée, désinfectez, enlevez les morceaux de peau et recouvrez d'un pansement pour ampoules. Autre technique largement connue des randonneurs, le passage du fil qui va jouer le rôle de drain.

Pour d'autres, les ampoules sont une réaction naturelle de la peau et ne doivent pas être percées car elles peuvent présenter un risque d'infection.

Pour en savoir plus, vous pouvez retrouver l'intégralité de cet article sur le site de la **FFRandonnée**.

Les randonnées du 1er trimestre



Le **dimanche 7 janvier**, la première rando de l'année partait de la **place de la Nation pour arriver dans notre bonne ville de Neuilly-Plaisance**. Au total **17 km** en suivant **Jean-Jacques** sur un petit bout de la Coulée Verte, puis la traversée du Bois de Vincennes (un peut boueux!) et les bords de Marne. Nous étions **38** pour ce premier opus de l'année 2018 !



Samedi 13 janvier, c'est un « **Paris by night** » que **Jeanne** a proposé aux **40 Mille-Pattes** qui étaient au rendez-vous!



Jeudi 18 janvier, c'est à **Michel** d'emmenner les **19 Mille-Pattes** sur les **bords de Marne entre Saint-Maur et Créteil**. Une randonnée de **6,5 km** dans des îles bien tranquilles... malgré le niveau de la Marne!



Alain proposait à **24 randonneurs** une sortie de **16,5 km** autour de **Meaux**, le **dimanche 21 janvier** : le niveau de la Marne a empêché de faire tout le tour du Parc du Pâtis mais la pluie n'est arrivée que dans l'après-midi... Une jolie découverte du Pays Mellois.



Le **jeudi 25 janvier**, **Alain**, assisté de **Françoise** nous a fait découvrir l'ancien réseau hydrographique de Gagny et Chelles. **Le Ru des Dames** a été canalisé, mais il subsiste encore par endroit des traces de son passage. Pas de pluie mais un terrain un peu gras ! **16 randonneurs** et pour une fois plus d'hommes que de femmes ! Mais que faisaient-elles ? Pourtant, il n'y avait que **9 km** !



Ce n'était pas le temps idéal le **dimanche 4 février** pour s'attaquer à la **Butte de la Doue**. En plus, le terrain était gorgé d'eau. Pourtant ce sont **35 randonneurs** qui s'élançaient du parking de Saint-Cyr sur Morin à la suite de **Jeanne** pour une belle randonnée de **19 km**, un peu compliquée dans la boue, mais terminée sur une petite route... sèche!



Jeudi 15 février, malgré une météo maussade, **27 Mille-Pattes** sont partis à la découverte du **Faubourg Saint Antoine** sous la conduite de **Frédérique**. Une jolie balade dans un quartier populaire de Paris.



Le **dimanche 18 février**, **Guy** avait préparé une randonnée de **18 km** en partant de **Bussy-Saint Georges**. Nous étions **41** à profiter du soleil pendant cette journée où nous avons côtoyé les rus de la Brosse et de Gondoire bien gonflés par les dernières pluies, et découvert le bois de Chigny, avec un pique-nique sous le soleil au bord de la piscine.



23 randonneurs à Combs-la-Ville le 27 février, malgré le froid et les flocons... Le Mille-Pattes devient de plus en plus résistant! **Jean-Pierre** avait préparé un petit parcours intéressant dans un coin où nous n'allons pas souvent!



Dimanche 4 mars, **Bruno et Dominique** proposaient deux randonnées autour de **d'Amillis** : une petite de **17 km** animée par Dominique et une plus longue de **22 km** menée par Bruno. **39 randonneurs** se sont répartis équitablement sur les deux parcours. Les premières gouttes de pluie se sont invitées vers 13 heures. Elles ne nous ont pas quitté jusqu'à l'arrivée. Félicitation à tous pour cette participation record alors que la météo annoncée n'était pas vraiment bonne!



30 promeneurs avaient répondu à l'invitation de **Jean-Jacques le 9 mars** pour découvrir Le Perreux et ses quartiers les moins connus ainsi que des belles maisons à l'architecture remarquable sur un parcours de **9 km**.



19. Non, ce n'était pas la température du jour pour ce **18 mars** frileux et neigeux, mais le nombre de courageux qui étaient présents au **Châtelet-en-Brie** pour une randonnée de **19 km** menée de mains de maîtres par **Pierrette**, l'assistante de **Jean-Pierre**.



Dominique proposait une randonnée de **8 km** le **20 mars**... premier jour du Printemps. La chaleur n'était pas au rendez-vous, mais le soleil était bien là ! **28 randonneurs** se sont baladés à la campagne en Seine-Saint-Denis et dans la forêt de Bondy sans ses brigands!



Pour cette double randonnée de remplacement, le soleil était au rendez-vous. **29** randonneurs répartis en 2 groupes. **13** pour **Jean-Jacques** sur **18 km** et **16** avec **Jean-Pierre** pour **23 km toniques** à **Souzy la Briche**.

Soit une moyenne de **29.92** randonneurs par sortie.

Plumes d'hiver : Pinsons des arbres et affiliés de la famille des Fringillidés.

Cet hiver, Christian a pu observer quelques spécimens de nos amis à plumes qui nous ravissent de leurs mélodieux chants tout au long de l'année sur nos parcours de randonnées. Il a même pu faire quelques photos qu'il m'a confiées afin d'illustrer le résultat de ses observations.



Pinson des arbres

Avec 300 000 couples nicheurs, les **Pinsons des arbres** constituent la 2^{ème} population d'oiseaux en Ile-de-France, derrière le Moineau domestique qui, malgré une forte baisse (surtout sur Paris intra-muros), compte encore 7 à 800 000 couples.

Le Pinson des arbres appartient à la famille des **Fringillidés**.

Ce sont des passereaux de taille moyenne au fort bec court et conique, adapté à un régime à base de graines. Ces granivores consomment aussi des insectes en été, surtout pour le nourrissage des poussins. Ils ont généralement la queue fourchue et un vol onduleux et ce sont de bons chanteurs.

Les autres Fringillidés nicheurs dans la région sont le **Verdier d'Europe** ou le **Chardonneret élégant** (quelques milliers de couples) et aussi le **Grosbec casse-noyaux** (quelques centaines de couples).

Leur plumage varie d'une espèce à l'autre, mais il est généralement nuancé et coloré. Les mâles ont souvent des couleurs plus vives : poitrine rouge rouille et calotte gris bleuté pour le Pinson ; calotte et bavette noire pour le **Tarin des aulnes** (non nicheur en IDF). Les femelles sont moins voyantes, les juvéniles sont aussi moins colorés. Ainsi, le magnifique masque rouge des Chardonnerets n'apparaît qu'à la fin de la 1^{ère} année.

Pendant la période de reproduction, les couples sont discrets et craintifs, bien cachés dans les arbres au feuillage fourni. Leur chant s'arrête à la fin du printemps.



Tarin des aulnes

Plus tard, à l'automne et en hiver, ils vont se regrouper en bandes plus ou moins importantes pour chercher leur nourriture. Certains iront chercher plus loin lorsque les ressources sont rares ; ce sont des migrateurs partiels qui s'adaptent aux conditions.

En hiver, des migrateurs d'Europe du Nord et de l'Est passent chez nous, parfois en énormes bandes (dans le sud de l'Espagne on peut voir des groupes de pinsons de plusieurs centaines de milliers). Certains groupes s'attardent chez nous tant qu'ils trouvent de la nourriture.

Cet hiver, des groupes assez nombreux sont restés chez nous assez longtemps. En janvier et début février, j'ai pu observer à proximité de la Marne des bandes de plusieurs centaines de Pinsons, au milieu desquelles on voyait également de nombreux Verdiers d'Europe, Chardonnerets élégants et Tarins

LE COIN DES MILLE...PATISSIERES

CHRISTMAS FUDGE

Ce délicieux gâteau de Noël « so british », n'est peut-être pas de saison, mais celui de la recette qu'Anne nous a donnée est tellement bon, qu'il n'y a pas de période de l'année particulière pour le manger, malgré son nom.



250 g de chocolat (noir, au lait ou blanc)
125 g de beurre
250 g de biscuits (palets bretons)
170 g de lait concentré sucré

Faire fondre 125 g de chocolat avec le beurre puis ajouter le lait concentré

Emietter les biscuits (dans un sac congélation avec un rouleau à pâtisserie) et les incorporer au mélange

Etaler le tout dans un plat rectangulaire (15 sur 30 cm environ)

Mettre le plat au frais

Faire fondre le reste de chocolat et l'étaler sur l'ensemble.

Remettre au frais et couper en cubes.

Et voilà, rien de bien difficile à faire !

des aulnes. Ici ou là, on a également vu quelques groupes de Grosbecs casse-noyaux.

Ces mangeurs de graines peuvent être vus sur les mangeoires. Mais en groupe important ils cherchent plutôt des dortoirs sur de grands arbres en lisière des forêts ou dans les parcs.

Dans la journée, ils se dispersent en petits groupes, souvent de la même espèce, pour chercher leur nourriture.

Ils peuvent se nourrir de graines de plantes grattées au sol. On peut les voir aussi accrochés aux arbres pour chercher leurs graines préférées. Faines des hêtres pour les Pinsons, graines des strobiles (petits épis) des aulnes pour les Tarins du même nom. Les semences de bouleaux, platanes et conifères sont également très appréciées.

Tous les fringillidés sont des espèces protégées en France, ce qui n'empêche pas de nombreux braconnages. Le Chardonneret est très apprécié en cage pour ses superbes couleurs, la chair délicate du Pinson passe bien en

brochettes, surtout depuis la quasi-disparition du Bruant ortolan, trop longtemps chassé/piégé dans les Landes.

D'autres photos de fringillidés, essentiellement prises cet hiver près de Neuilly, les montrant en dortoir ou en train de se nourrir, mâles et femelles, sont regroupées dans un album accessible avec ce lien :

<https://photos.app.goo.gl/hirG5SjWNlyez8Z33>

Textes et photos : Christian Boutillier



Chardonneret élégant



Grosbec casse-noyaux



Verdier d'Europe