

Edition Octobre 2018 n° 93

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/>



LE MOT DU PRESIDENT

Nous démarrons une nouvelle saison : c'est donc le moment de faire le bilan de la saison passée. Nos séjours ont toujours fait le plein mais nos randonnées sont toujours plus clairsemées quand la belle saison arrive... Malgré tout, dans l'ensemble, la participation a été bonne, même par temps maussade ! Pour le Mille-Pattes c'était aussi une année jacquaire : si certains ont précédemment bouclé leur chemin de Saint-Jacques (Martine et Bernard notamment), pas moins de 5 adhérents sont arrivés cette année à Santiago ! Martine et Bruno début juin, Christine et Gérard fin août et Annick au mois de septembre ! Félicitations ! A noter aussi que d'autres l'ont commencé...

Plus proche, nous avons (presque) fini de réaliser le sentier « A la Découverte de Neuilly-Plaisance » avec les enfants des écoles. Vous pourrez le parcourir à votre guise... en attendant la mise en place des panneaux informatifs. Grâce au Comité Départemental de la Randonnée, très en pointe dans la numérisation des sentiers, nous avons pu éditer une Rando-Fiche®. Vous pouvez la demander lors de vos randos ou la télécharger sur le site du Mille-Pattes. Elle est aussi disponible à l'accueil de la Mairie. Et comme nous sommes aussi modernes, vous pouvez télécharger l'application Cirkwi® sur votre smartphone et suivre le parcours avec une courte explication des points de passage !

Pour la saison 2018-2019, nous essaierons de vous proposer toujours de belles randonnées et des séjours dans des lieux où le Mille-Pattes n'a pas encore posé ses godillots !

Bonnes randonnées à tous!

INAUGURATION DU SENTIER « A LA DECOUVERTE DE NEUILLY-PLAISANCE »



Le 8 septembre 2018, avant l'ouverture officielle de la fête de la rentrée, il y avait foule à l'entrée du Parc des coteaux d'Avron pour l'inauguration du sentier « à la découverte de Neuilly-Plaisance ». Les enfants concernés par ce projet ont ainsi pu découvrir le panneau du tracé du PR auquel ils ont participé. Cette inauguration a eu lieu en présence de M. Christian Demuynck, Maire de Neuilly-Plaisance, de Mme la conseillère pédagogique, de M. Jean-Paul Auger, Président du CDRP 93, de notre



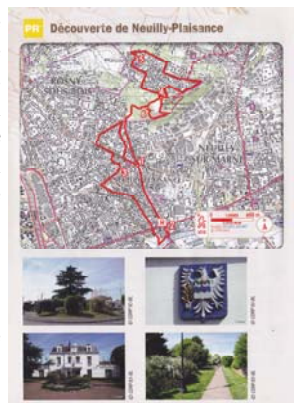
Président, M. Bruno Lamaurt, lesquels ont prononcé les discours de rigueur en de telles circonstances. Étaient également présents M. Jean-Jacques Truet qui a encadré nos jeunes Nocéens, M. Jean-Pierre Leclerc et les animateurs qui les ont accompagnés pendant le balisage, ainsi que leurs professeurs qui les ont aidés dans leurs recherches, leurs parents et les nombreux visiteurs qui étaient venus assister à la fête.



Réalisé dans le cadre de l'animation « un chemin-une école » de la FFRandonnée par l'ensemble des 6 écoles de la ville et l'Association « Mille-Pattes, Randonneurs de Neuilly-Plaisance », ce sentier comporte deux boucles d'environ 4,5 km (une au sud vers la Marne, l'autre au nord sur le Plateau d'Avron) reliées par un itinéraire de liaison empruntant en partie le tracé du GR 14A. Ce sentier permet de découvrir des anciens lieux importants de la Ville de Neuilly-Plaisance. A l'avenir, des panneaux seront déployés pour commenter ces points d'intérêt. Ce circuit sans difficulté, peut être parcouru dans les deux sens (balisage bleu) et réalisé en deux fois à votre

convenance.

Ce sentier est l'œuvre des enfants des classes de CM2 des six groupes scolaires de la ville. Chaque classe a travaillé pendant deux ans, d'abord pour définir le circuit et les sites à découvrir, ensuite à rechercher de la documentation sur ces lieux. La deuxième année a été occupée par la réalisation du balisage de tout l'itinéraire. Chaque école était chargée d'une portion de circuit. L'association « Mille-Pattes, Randonneurs de Neuilly-Plaisance » a apporté son savoir-faire en matière de réalisation de sentiers.



SAINT-CAST-LE-GUILDON

Du 30 juin au 7 juillet 2018

Ce séjour, organisé par Jean-Pierre Leclerc et Alain Bossant, a attiré 32 participants.

Samedi 30 juin : C'est par une belle journée d'été que les arrivées se sont succédées, jusqu'en fin d'après-midi. Le "VVF" qui nous héberge est situé à la pointe de Saint-Cast et donne directement sur la plage de la Mare. Autant dire que certains sont rapidement allés piquer une tête dans la mer, d'autres se sont plutôt fait plaisir dans la magnifique piscine du centre. Mais quel sentiment de vacances en arrivant au centre, après les quelques soucis de circulation rencontrés.

Saint-Cast-le-Guildo est une petite commune des Côtes d'Armor, située sur la Côte d'Emeraude, à mi-chemin entre Dinard et Erquy, sur une côte très découpée, entre les pointes du Chevet et de la Latte.

Le "VVF" est idéalement situé : au bord de la côte, pas très loin du centre et du port. Les hébergements, bien que déjà assez anciens, sont agréables. On découvrira tout au long de la semaine, que la restauration est de qualité, et que rien ne manque. Le soir, les Mille-Pattes se partagent entre sorties digestives ou les animations du centre.

Dimanche 1^{er} juillet : Léhon-Dinan-Léhon 8,530 km

Départ à 8h30 pour Léhon, petit village pittoresque de Bretagne, au sud de Dinan. A peine plus d'un kilomètre de marche, et nous sommes sur les remparts de la vieille ville de Dinan, admirablement conservés. Ils dominent la Rance de près de 75 mètres. Nous entrons par la porte Saint-Louis et suivons les remparts sur plusieurs centaines de mètres, tour Penthièvre, tour Cardinal, jusqu'à la tour Sainte-Catherine qui offre un très beau point de vue sur la Rance, le viaduc routier et la ville-basse établie de l'autre côté du fleuve. Ensuite, petit retour en arrière et nous traversons des jardins pour rejoindre

l'église Saint-Sauveur, l'une des deux paroisses majeures (avec Saint-Malo) de cette ville. Nous en profitons pour admirer son magnifique chevet couvert d'ardoises qui chapeaute le cœur. Nous poursuivons à nouveau sur les remparts, ou ce qu'il en reste, longeant de grands fossés, pour arriver devant l'entrée principale de l'enceinte, la porte du Guichet, entre le donjon et une autre tour massive, tous deux vestiges du château médiéval. Nous pénétrons dans le Dinan intra-muros par la route de Léhon, prolongée par la rue de l'Horloge, et là, nous nous trouvons projetés en plein moyen-âge, tant les anciennes demeures en pierres et colombages sont admirablement conservées. Puis nous empruntons la fameuse rue de Jerzual : maisons à pans de bois ou à encorbellements, petits patios fleuris, façades ornées de minuscules fenêtres à vitraux, nous descendons cette rue jusqu'aux quais. Plus on arrive vers le bas de la ville, plus les demeures sont modestes, mais toujours aussi charmantes. Nous rejoignons Léhon en longeant la Rance. Midi, les randonneurs ont faim. Nous nous installons dans les jardins du cloître, nos animateurs avaient obtenu l'autorisations, pour prendre notre pique-nique. Un très beau cadre plein de fraîcheur, et des murettes pour nous asseoir. Et un dernier kilomètre pour rejoindre les voitures, quelque peu perturbé par la chute d'un arbre en travers du chemin.



La Vicomté-sur-rance 7,176 km

L'après-midi, Jean-Pierre et Alain nous avaient concocté un petit circuit de découverte de la vallée de la Rance, où la puissance des effets de la marée est utilisée depuis des siècles. En effet, quelle que soit la marée, le marnage est de près de 13,50 mètres, l'un des plus forts d'Europe et du monde. Nous commençons par emprunter des petits sentiers qui nous amènent au village du Chatelier, puis nous longeons la Rance jusqu'au Livet. Ce sentier, mi-côtier, est quelquefois assez loin de la rivière, et pas mal accidenté : il faut qu'il soit praticable quel que soit la marée. Belle ambiance d'été au

petit port du Livet, les gens sont sur les terrasses, et on découvre même une vieille Caravelle Renault amphibie, dans un état impeccable. Petite pause et nous reprenons notre chemin qui longe le fleuve, toujours aussi accidenté, mais plein de fraîcheur car bien ombragé. Nous arrivons jusqu'au Moulin du Prat, un moulin à marée racheté par la municipalité et magnifiquement remis en état depuis le début des années 2000. Et là, surprise, Alain nous a réservé une visite guidée du moulin et de sa remise en état. Le tabouret du moulin, très tentant mais surtout très vermoulu, n'a pas résisté au poids de l'une d'entre nous : il a cédé. Plus de bruit et d'émotion que de mal. Nous terminons notre boucle jusqu'au retour au parking.



Lundi 2 juillet : Usine marémotrice-Dinard - 5,500 km environ

Ce matin, départ à 8h15, car il faut éviter le bouchon occasionné chaque heure à l'ouverture du pont sur la Rance et les travaux dans Ploubalay. Le parcours est essentiellement le sentier côtier "des douaniers" qui permet de remonter toute l'embouchure du fleuve jusqu'à Dinard, en découvrant également les îles de l'estuaire et la baie de Saint-Malo. Certains iront jusqu'à dire qu'aujourd'hui : « c'est Pinard et Chamalows ». Le sentier longe la côte de près et nous permet d'admirer de jolis points de vue sur la baie, mais également de longer de belles propriétés où l'on découvre une succession de très jolies villas.

Le dénivelé n'est que de 100 mètres, malgré tout le parcours est accidenté et pas facile pour tous. A l'arrière, Alain rappelle quelquefois à l'ordre les traîneurs qui prennent beaucoup de photos car il a un impératif horaire. Nous progressons malgré tout sur un sentier ombragé. Arrivés à Dinard, les organisateurs estiment que l'on n'a pas le temps de visiter le centre de Dinard et ses magnifiques villas, aussi nous allons directement à l'embarcadère où nous attend le bateau qui nous fera traverser l'estuaire jusqu'à Saint-



Saint-Malo remparts 1,452 km

Nous débarquons à Saint-Malo après seulement quelques minutes, et il faut attendre le déchargement d'un chalutier de coquillages pour aborder. Tout de suite, entrant par la Grand-Porte, nous montons sur les remparts pour en faire le tour. On longe ainsi le port de plaisance, la plage du Môle, on admire la poterne d'Estrées. Au bastion de la Hollande, photo générale autour de la statue de Jean Bart. Puis nous poursuivons, au-dessus de la plage de Bon-secours ; certains bavent devant la piscine d'eau de mer dotée d'un beau plongeur ; et de là, vue sur les bastions du Grand-Bé, du Petit-Bé, et autres défenses. Nous arrivons à la maison du Québec où se trouve la statue de Surcouf, puis nous poursuivons jusqu'à la porte Saint-Vincent. Ensuite, c'est pique-nique et quartier libre pour découvrir le Saint-Malo intra-muros, où chacun pourra n'en faire qu'à sa tête et laisser libre cours à sa gourmandise.



Saint-Malo-usine marémotrice - 5,500 km environ

C'est le retour vers le barrage en remontant l'estuaire. Très beaux clichés d'un Saint-Malo moins connu mais néanmoins très agréable. Mais comme ce matin, la journée est chargée et il y a encore un impératif horaire. Le rythme est assez soutenu, mais certains commencent à ressentir la fatigue de la journée. Il est décidé de raccourcir le parcours en laissant de côté la tour Solidor et la pointe sur laquelle elle est installée. C'est dommage, il paraît que c'était très beau ! En traversant le barrage, beaucoup de pêcheurs : c'est la pêche à la sardine. Certains pêchent même dans le barrage malgré l'interdiction : ils ont été priés de respecter la législation par les forces de l'ordre. Ensuite, autre surprise, la visite du barrage. Les installations réelles ne sont plus accessibles depuis septembre 2001, nous n'avons donc accès qu'au musée. Mais c'est très intéressant, tant pour la partie technique que l'historique de l'implantation. L'usine produit 240 Mw/h par jour (pour info, quatre éoliennes ne fournissent que 2 Mw/h). C'est 18 000 mètres cubes d'eau qui font tourner les 24 turbines. Le barrage a été construit en zone sèche, après avoir construit deux batardeaux provisoires ancrés sur des caissons circulaires en béton armés conçus par l'ingénieur Albert Caquot.



Mardi 3 juillet : Saint-Cast 10,3500 km

Nous partons directement du VVF, en rejoignant le sentier des douaniers derrière le centre. Le temps est couvert. Nous longeons la plage de la Pissote, nous avons vue sur le fort la Latte et la baie de la Fresnaye (c'est dans cette baie que, le 15 septembre 1950, la frégate météorologique Laplace s'était réfugiée car la mer était agitée. Bien qu'abritée par la baie et par mer est calme, la frégate est heurtée par une mine magnétique pendant la nuit et coule rapidement. 51 marins y laisseront la vie). Il commence à pleuvoir : vite, il faut bâcher. Puis ça se calme, puis ça recommence, mais c'est une petite pluie. Finalement, ça aura duré moins d'une heure. En quittant la côte, nous apercevons une maison quelque peu isolée, simple mais d'un certain caractère, la maison de la comédienne Miou-Miou et de l'écrivain Jean Teulé. Nous rejoignons le centre-ville, en passant devant le monument commémoratif de la bataille de Saint-Cast pendant la guerre de Sept Ans (1758), puis nous rejoignons la plage et passons par le port pour revenir au centre où nous déjeunons.



Pointe du Chevet-Ile des Ebihens (presqu'île de Saint-Jacut-de-la-mer) 2,700 km et 4,400km

Départ 13h30 pour rejoindre Saint-Jacut-de-la-mer. Cet après-midi, Jean-Pierre l'annonce, c'est au bon vouloir de chacun. D'ailleurs nous ne partons qu'à 31. Au programme, deux randonnées, Saint-Jacut et la pointe du Chevet, que certains ne feront pas et nous attendront au parking, et la presqu'île des Ebihens (prononcez ébiens) et sa vue sur les îlots du large.

Le tour de la pointe du Chevet nous permet de découvrir le village de Saint-Jacut, et du sentier côtier, nous avons vue sur Saint-Cast. Pas de difficulté majeure pour ce parcours, peu de dénivelé et très beau panorama sur la baie de Saint-Jacut à marée basse. Arrivés au parking, nous retrouvons le reste de la troupe, tout le monde étant partant pour l'île des Ebihens (son nom vient de Enez Bihen, la petite île en breton). Mais il faut attendre une vingtaine de minutes que la mer se retire pour permettre le passage à pieds. Et là, surprise, c'est plus d'un kilomètre de plage découverte par la marée basse qu'il nous faut traverser.

Certains retirent chaussures et chaussettes, « pieds nus dans le sable, c'est tellement bien », d'autres contournent les flaques pour ne pas mouiller les chaussures. L'île est propriété privée, mais nous pouvons la traverser, à condition de ne pas quitter le chemin principal : Jean-Pierre s'en était assuré auparavant. Nous prenons un sentier de toute beauté, serpentant entre de très beaux arbres plantés depuis plus d'un siècle pour couper le vent et diminuer la lande. Au centre de l'île, pas plus d'une dizaine de maisons, principalement regroupées autour de la tour Vauban. Nous prenons le même chemin pour le retour, profitant une nouvelle fois du plaisir de marcher sur le sable mouillé. Beaucoup se souviendront longtemps de cette randonnée, tant elle était atypique.



Mercredi 4 juillet : De la Pointe du Grouin à Cancale prévu 14,600 km et réalisé 14,6 et 13 km environ

Nous nous sommes garés le long de la Côte d'Emeraude au milieu de camping-cars, il n'y avait que ça ! Nous cheminons jusqu'à la Pointe du Grouin, face à l'île des Landes, puis jusqu'à Cancale sur le chemin côtier, lequel est comme d'habitude : accidenté, toutefois un peu moins qu'à Dinard, mais toujours aussi agréable, mais surtout par très beau temps. Nous découvrons, tout au long de cette grande rade de Cancale, de



magnifiques petites stations balnéaires telles Port-Mer, Port-Briac après être passés par la Pointe de Chatry. A Port-Briac, le groupe se scinde : Dominique emmène ceux qui veulent quitter le sentier des Douaniers par la route et un cap plus direct, les autres poursuivent sur la côte le « tour du Pays Malouin ». A la pointe de la Chaîne, nous longeons le Rocher de Cancale et l'Île des Rimains, ayant appartenue au boulanger Poilâne. Nous arrivons sur Cancale par les Pointes du Hock et des Crolles (par marée haute, c'est plus joli), où nous retrouvons l'autre groupe pour le pique-nique, plus quelques instants de détente pour découvrir le port. Un marché aux huîtres fera le bonheur de quelques-uns et quelques-unes. Gentiment installés le long du port, une averse crée une débandade vers la halle où beaucoup finiront la pause repas. Retour par l'intérieur où nous découvrons des vues plus insolites de Cancale, et où l'on se demande comment Jean-Pierre nous a trouvés ces petits sentiers, à rez-jardins. Nous ne retournons pas directement au centre, Alain nous ayant réservé une nouvelle surprise par la visite d'une verrerie artisanale à Saint-Méloire-des-Ondes.

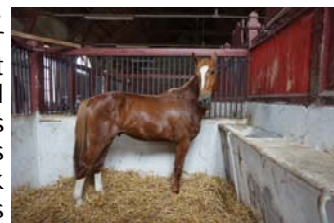


Jeudi 5 juillet : Lamballe 15,400 km

Lamballe est une bourgade des Côtes d'Armor située sur un nœud routier entre Saint-Malo, Rennes et Saint-Brieuc. La randonnée débute dans un parc par le « circuit des Lavoirs », le long du Gouessant. De nombreux lavoirs y furent construits au XIX^e siècle. Remis en état, décorés et fleuris, c'est près de 90 lavoirs que nous avons pu admirer. Le parcours nous a ensuite conduits dans la campagne bretonne, le chemin alternant couverts boisés, prés et pâturages, par un temps bien agréable.



Nous sommes passés devant le château de Moglais, avant de revenir dans le parc pour pique-niquer devant l'étang. Puis le circuit est devenu plus urbain, nous amenant successivement à la cathédrale Notre-Dame, à l'église Saint-Martin, et au Haras National de Lamballe où nous attendait une visite guidée. Durant près d'une heure trente, nous avons découvert le Trait Breton et le célèbre Postier Breton, ainsi que d'autres plus sportifs. Ils sont issus de croisements, notamment à partir des chevaux anglais "Suffolk Punch" et "Norfolk". Le patrimoine bâti, les voitures hippomobiles et des reconstitutions de scènes de vies liées au haras ont complété cette magnifique visite.



Vendredi 6 juillet : La Latte-Fréhel 15,200 km

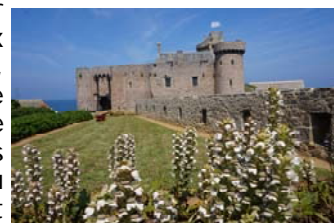
Nous partons du parking de Fort-la-Latte, direction Sud, afin de rejoindre le sentier côtier qui borde la baie de la Fresnaye. Sentier toujours aussi accidenté que l'on ne longera que sur moins d'un kilomètre. Puis nous traversons l'isthme d'Est en Ouest, en passant par Plévenon, pour arriver sur la côte Ouest, tout au début de la Lande de Fréhel. Deux groupes se forment, l'un emmené par Dominique L. longera au maximum la piste cyclable, l'autre empruntera les sentiers autorisés au milieu des bruyères, des fougères et des ajoncs, dans cette lande riche en couleurs. Nous admirerons cette côte découpée, ces grès roses mosaïqués, cette flore exubérante, le long des lieux-dits l'Évette, la Pointe du Jas, la Roche Jaune, pour tous nous retrouver au pied du phare du Cap-Fréhel. Après déjeuner, nous repartons vers le Sud, nous longeons les rochers de La Fauconnière qui servent de nurserie aux goélands, mouettes, cormorans, guillemots, ...

Les volatiles évoluent comme des fous ... de Bassan, tant ils sont nombreux et bruyants. Cette réserve ornithologique s'étend jusqu'à la Pointe de Château Renard. Puis progressivement, la lande s'arrête lorsque nous nous rapprochons de Fort-la-Latte. Une chute spectaculaire mais sans gravité, d'une de nos randonneuse ralentira le rythme, mais ne nous empêche pas d'être à l'heure au dernier rendez-vous du séjour. En effet, fidèle à sa tradition, Alain avait organisé la visite du Fort, qui bien que privé, accueille les visiteurs dans ses murs.

Fort la Latte, aussi appelé château de la Roche Goyon fut construit au XVI^e siècle par le seigneur de Matignon, Étienne III Gouyon. En 1379, à la suite du retour d'exil du duc de Bretagne Jean IV, le château fut assiégé par Bertrand Du Guesclin et pris une seconde fois lors des guerres de Religion au XVI^e siècle. Sous Louis XIV, le château reprend son intérêt stratégique et est bastionné. Il servira jusqu'à la fin du Premier Empire où l'évolution des techniques militaires conduisit à son inadaptabilité. À partir de 1892, il fut vendu à divers propriétaires privés avant d'être acheté par un passionné, Frédéric Joüon des Longrais en 1931, lequel entreprit de lourds travaux de restauration. Le fort est muni de deux châtelets, l'un s'ouvrant sur la barbacane, l'autre sur la cour du château. Chacun possède son pont-levis. Dans la cour, on retrouve une citerne d'eau, une chapelle, les différents moyens défensifs et bien sûr le donjon. Le Fort La Latte possède aussi un four à boulets qui permettait de chauffer au rouge les boulets de canon. Cette installation fut somme toute fort peu utilisée pour plusieurs raisons : le four consommait énormément de bois ; il fallait, pour que cela soit efficace, chauffer pendant huit heures, ce qui laissait largement le temps aux ennemis de s'enfuir ; charger le canon était beaucoup plus dangereux, le boulet chaud risquant de faire exploser la poudre noire. De ces fours à boulet nous est restée l'expression : « Tirer à boulets rouges ». Il y avait de quoi faire durant cette visite et je ne peux pas tout vous détailler. Il vous reste donc, soit à vous rendre sur place, soit à consulter les sites dédiés au Fort.

Nous rentrons ensuite au centre préparer les bagages, car comme toujours, les bonnes choses ont une fin. Nous nous retrouvons ensuite dans la salle de spectacles où Bruno, au nom des participants, remet à Jean-Pierre et Alain un échantillon des spécialités locales pour les remercier de cet excellent séjour.

La dernière soirée se déroule dans la bonne humeur, surtout pour ceux qui avaient commandé un plateau de fruits de mer, histoire de finir agréablement le séjour.



Les randonnées du 3ème trimestre

Après une semaine sur les chemins bretons, les randonnées habituelles reprennent!



Dimanche 15 juillet, c'était le jour de la finale de la Coupe du Monde de Football..., mais c'était aussi le jour d'une randonnée autour de **Château-Thierry**, proposée par **Bruno**! Nous étions **17** pour cette belle randonnée à la fois en forêt, dans les vignes, et en bord de Marne. Après avoir essuyé une attaque de plusieurs escadrilles de moustiques dans le premier passage en forêt, nous avons continué vers Essômes dans les vignes. Le bord de Marne nous a ramené vers la ville natale de Jean de La Fontaine où nous avons pique-niqué dans les remparts du château. Journée souvenir aussi, avec la traversée du cimetière militaire des Chesneaux. Nous avons ensuite vérifié que les vignes poussent bien sur des coteaux... et que dans le mot, il y a côte ! Après 16,5 km et 350m de dénivelé, nous avons rejoint les voitures au Monument Américain de la cote 204, vers 15h30... ce qui nous a laissé le temps de rentrer avant de supporter les Bleus devant le petit écran !



Mercredi 15 août : Fidèle à la tradition, **Bruno** a repris les chemins dans **Paris** et a conduit **28 Mille-Pattes** sur le **GR 2024** entre la porte d'Orléans et la porte Maillot, soit **16,5 km** en passant par les serres et l'hippodrome d'Auteuil.



Dominique L. nous avait préparé une belle randonnée, le **dimanche 26 août**. Malheureusement, souffrante, elle n'a pas pu nous conduire. C'est donc **Jean-Pierre** qui a animé cette randonnée avec **27 Mille-Pattes** : nous sommes partis de **Saint-Augustin** pour rejoindre Pommeuse et le Grand-Morin, puis nous sommes revenus le long de l'Aubetin vers Saint-Augustin. En marchant quand même pendant **17,8 km** !



Mardi 4 septembre, c'est encore **27 Mille-Pattes** qui ont suivi **Jean-Jacques** dans **Livry-Gargan** à la recherche de belles villas et de sites historiques.

Samedi 8 septembre, tous les Mille-Pattes étaient conviés à rejoindre le stand de notre association pour la fête organisée par la municipalité. Encore une fois, nous avons eu un vif succès, surtout avec l'inauguration du sentier de découverte de Neuilly-Plaisance. Bienvenue à tous les nouveaux adhérents et à bientôt sur les chemins.



Dimanche 9 septembre, lendemain de fête, une sortie à **Saulx les Chartreux** tout en contraste : seulement **25 participants** pour une randonnée à deux niveaux, mais plus de 25° au soleil. Emmenés par **Jean-Pierre et Guy**, les randonneurs ont pu parcourir ce

petit coin de l'Essonne au gré de leurs animateurs qui ont pu adapter le circuit aux conditions climatiques!

Le vendredi 21 septembre **Jean-Jacques** a conduit un groupe de 27 randonneurs sur **7,5 km** à travers **Bry-sur-Marne** dont beaucoup de nouvelles têtes. Mais pas de photos.



Le **23 septembre**, et malgré la météo maussade, il y avait quand même **25 randonneurs** à la randonnée de **Jean-Jacques et Jean-Pierre** à La Houssaye. Le groupe de la randonnée la plus longue était aussi le plus important !



Mardi 25 septembre c'est **Dominique M.** qui conduisait **30 Mille-Pattes** dans les rues de **Sucy-en-Brie** pendant **8 km 500**.



Enfin, le **30 septembre** le Mille-Pattes était convié à rejoindre le **Parc de la Courneuve** pour la traditionnelle marche en 93 et les **24 km pour 2024**. Peu s'y sont rendus, **Jean-Jacques et Margot** étaient présents.

LE COIN DES MILLE...PATISSIERES

LANGUES DE CHAT

Le p'tit biscuit de mon enfance



Temps de préparation 15 mn

Temps de cuisson 5 à 6 mn

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES (30 biscuits)

Une pincée de sel

Quelques gouttes de jus de citron

1 blanc d'œuf monté en neige

50 g de sucre glace

40 g de beurre 1/2 sel mou

60 g de farine

Mélanger le sucre glace et le beurre 1/2 sel mou (attention, pas fondu, juste mou) jusqu'à ce que le tout soit bien onctueux.

Monter le blanc en neige avec la pincée de sel et les quelques gouttes de citron.

Mélanger le blanc en neige avec le mélange sucre glace et beurre.

Ajouter la farine en la tamisant.

Recouvrir la plaque du four avec une feuille de papier cuisson, préchauffer le four à 180°. Mettre la pâte dans une poche à douille ou un sac congélation.

Faire des bâtonnets de 3cm de long en les espaçant, car ils s'étalent à la cuisson. Enfourner pour 5 à 6 minutes. Surveillez la cuisson, ils doivent dorer sur les bords et rester blanc au dessus.

A la sortie du four, les laisser refroidir sur une grille.

LE HERISSON



HERISSON COMMUN

Hérisson est un nom vernaculaire qui désigne en français divers petits mammifères insectivores disposant de poils agglomérés, durs, hérissés et piquants. Ce nom dérive du latin *ericius*. Les espèces les plus connues des francophones sont le

Hérisson commun et le Hérisson oriental. Toutefois, il existe d'autres « hérissons » sur divers continents, y compris en Asie. Un genre apparenté mais dont les représentants sont dépourvus de piquants : les gymnures. Ces espèces sont parfois très éloignées sur l'arbre phylogénique, mais se ressemblent par convergence évolutive. Plusieurs espèces comme le Hérisson de Madagascar ou « tangué » sont encore consommées dans l'océan Indien, y compris à La Réunion, d'autres sont au contraire protégées.

La femelle du hérisson est une « hérissonne ».

Par analogie, le terme hérisson peut désigner d'autres animaux pourvus de piquants ou à poils raides comme le Grand aulacode, un gros rongeur au poil très dur, appelé «hérisson» en Afrique Centrale. Mais aussi des espèces très éloignées comme certaines chenilles très poilues appelées «hérissonnes», les oursins, appelés parfois «hérissons de mer», les diodons appelés «poissons hérissons», etc.



Hérisson oriental

Par ailleurs, il ne faut pas confondre les hérissons avec d'autres mammifères porteurs de piquants : les porcs épics, les tenrecs, les échidnés.



Hérisson de Madagascar ou Tangué

Les caractéristiques générales des hérissons sont celles des petits mammifères insectivores, avec des nuances pour chaque espèce. Ce petit mammifère mesure entre 15 et 30 cm.

Les épines ont une fonction de protection. Les manuels antiques imaginaient qu'elles servaient à récolter de la nourriture, les hérissons étant censés grimper sur des pommiers ou des ceps de vignes, secouer leurs fruits pour les faire tomber et les embrocher pour alimenter avec ces prises leurs petits. Les hérissons sont une bonne illustration de l'hypothèse selon laquelle l'évolution des espèces se fait en fonction de leurs besoins et non pas par mimétisme.

Les hérissons sont très présents dans la culture, le folklore et les croyances populaires. On retrouve ainsi de nombreux noms de communes, lieux dits, cours d'eau dérivés du nom du hérisson.



Hérisson oreillard

WIKIPEDIA

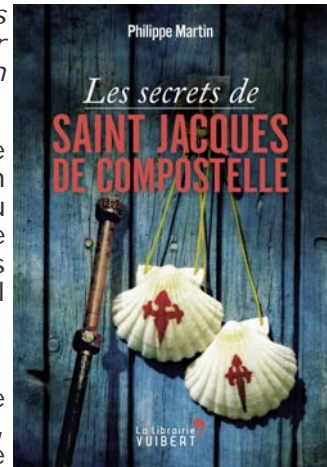
LIVRE : Les secrets de Saint-Jacques-de-Compostelle

Dans la rubrique Lectures de randonnées, je vous propose ce témoignage sur le chemin de Saint-Jacques, chemin cher aux cœurs de certains d'entre nous, dont la Fédération Française de randonnée s'est fait l'écho.

L'auteur aborde les multiples questions soulevées par l'histoire et nous livre son expérience du camino.

AU XX^e siècle, le pèlerinage prend une nouvelle dimension avec l'adhésion de l'Espagne au marché commun en 1986. Le camino (chemin) devient alors "un itinéraire culturel européen".

Philippe Martin, s'il a lui-même effectué le célèbre pèlerinage, ne livre pas ici un témoignage personnel mais aborde les multiples questions soulevées par l'histoire : Que disent les sources historiques sur Saint Jacques au-delà du mythe et de la légende ?



L'un des chapitres les plus intéressants concerne la route de la mer, car si aujourd'hui on pense "chemin de Compostelle" par les voies terrestres, pendant longtemps, au moins jusqu'au milieu du XVI^e siècle, la voie maritime a été la plus rapide et la moins risquée.

Si le voyage à Compostelle est une immersion dans le temps, Philippe Martin réussit parfaitement à nous faire vivre cette expérience.

« [Les secrets de Saint-Jacques-de-Compostelle](#) ». Philippe Martin. Édition La Librairie Vuibert. 2018.

FFRandonnée 25 septembre 2018

Message personnel

Certains d'entre vous sont déjà dans la confiance, qui n'en est plus une d'ailleurs. Avec Alain nous avons pris la décision de vendre notre maison du Plateau et de quitter la Région Parisienne pour rejoindre notre fille, notre gendre et leurs trois garçons, dans le Béarn, plus précisément près d'Oloron-Sainte-Marie.

Ce n'est pas pour autant que nous laissons tomber le Mille-Pattes. Il est certain que pour les randonnées du dimanche ou de la semaine nous serons un peu loin, mais rien ne dit que vous n'aurez pas à nous supporter si un séjour nous tente.

Par contre, le problème qui se pose à moi, est la rédaction de notre bulletin de liaison, « A Pas Contés » pour lequel il me sera difficile d'en faire la rédaction en étant loin de vous.

Nous ne serons pas partis avant la fin de l'année, aussi je reste « la Rédactrice en chef » pour le bulletin de fin 2018, mais je passerai le flambeau à l'un ou l'une, voire un couple, d'entre vous pour relater la vie de notre association à partir de l'édition d'avril 2019, soit le numéro 95. Si je vous disais que je pensais passer le cap du numéro 100...

En attendant, bonne lecture pour le numéro 93 et rendez-vous pour le numéro 94 de janvier 2019.

Denise BOYER