

# 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: mille.neuillyplaisance@gmail.com  
Site internet: <http://www.mille-pattes-np.com/>



Après le programme des activités qui a pris un petit coup de jeune, c'est au tour d'A Pas Contés de subir un lifting de printemps... si tant est que le printemps arrive! De la même façon que pour le programme, j'attends vos remarques et commentaires pour faire évoluer ce journal qui est aussi le vôtre! Vos articles sont toujours les bienvenus!

Au sommaire de ce numéro, vous trouverez le compte rendu de notre week-end au Pays du Coquelicot, quelques informations sur la gestion de votre effort lors d'une randonnée et une découverte rapide des orchidées sauvages en France.

Bonne lecture, Bruno.

### La gestion de l'effort en randonnée.

Afin que vos randonnées ne se transforment pas en « supplices », il y a certaines **règles à respecter**. Tout d'abord, il faut **choisir sa randonnée** en fonction de la difficulté. Sur le programme, nous vous présentons le parcours avec la longueur et la difficulté estimée en nombre de petits mille-pattes. Ne vous engagez pas dans une randonnée trop dure: pour vous ce ne serait pas du tout agréable et pour le groupe, ce serait une perturbation dans le déroulement normal de la sortie!

### Nos nouveaux animateurs sont formidables!

La formation est un plat qui se mange chaud! C'est un adage que Jean-Jacques et Alain ont appliqué au mois de mars. Jean-Jacques en a même manqué le week-end en Picardie, mais son petit séjour à Saint Léonard des Bois dans le Maine et Loire a été profitable puisqu'il en est revenu Animateur breveté! Alain avait été moins loin la semaine précédente, tout aussi couronné de succès, puisqu'il est maintenant Animateur certifié de niveau 1! Nous leur adressons nos plus vives félicitations pour ces bons résultats. Jean-Jacques a même réussi l'ensemble du cursus (deux week-ends et une semaine entière de formation) en moins d'un an! Nous souhaitons la même réussite à Dominique début juin! Si d'autres personnes sont intéressées, Michel et Jean-Pierre sont à leur disposition pour leur donner les premiers rudiments de maniement de la carte et de la boussole.

Bruno

**Pendant la randonnée**, quelques principes à respecter au niveau de l'hydratation, de l'alimentation et de la progression.

**L'hydratation**: il faut boire suffisamment AVANT la randonnée, régulièrement pendant et avant d'avoir soif. Quand on a soif, c'est déjà tard et on aura du mal à éradiquer la soif, même en buvant beaucoup. Quand il fait chaud, le simple port d'un chapeau fait économiser beaucoup d'eau et prévient du risque de coups de chaleur et autres insulations.

**L'alimentation**: pendant la randonnée, il faut privilégier les sucres rapides, ce qu'attendent les muscles pour fonctionner immédiatement! Barres énergétiques, fruits secs, gâteaux secs, pâtes de fruits seront au menu. En plus, il faut privilégier les collations régulières au repas plantureux du midi!

Attention au sel à haute dose: il bloque la transpiration et inhibe le système de régulation de la température du corps!

**La progression**: au départ, ne pas essayer de suivre les plus rapides! Les muscles sont froids et doivent se réchauffer doucement jusqu'à trouver leur rythme. Utiliser si besoin une paire de bâtons de marche. L'effort doit être adapté à la nature du terrain, mais aussi en fonction de la météo: on ne marche pas de la même manière par grand froid ou en pleine chaleur!

Ne pas hésiter à faire des pauses, mais attention, trop de pauses tuent le rythme! Il faut être à l'écoute de son corps!

La randonnée est un moment de convivialité en groupe, alors il ne faut pas la gâcher par une mauvaise gestion de son effort. Bruno.

# WEEK-END AU PAYS DU COQUELICOT

23-24 Mars 2013

coquelicot

Les Mille-Pattes sont au rendez-vous Boulevard des Anglais à PERONNE en ce frais matin du 23 Mars 2013; pas question de prendre un bain dans l'étang de Robécourt comme le fit peut-être Louis XIV !

Nous admirons les **hardines** (jardins maraîchers arrosés par la Somme) et entrons dans la ville par la porte de Bretagne (Grande Bretagne) en longeant les remparts fortifiés par Vauban. A l'Hôtel de Ville, nous n'entendons pas l'air de la Madelon sonner depuis le Campanile, il est trop tôt.

L'histoire de Péronne est riche en événements; en 1536 elle fut sauvée par une femme, Marie Fouré et par la fontaine (Saint Fursy) qui se mit à couler miraculeusement pour sauver les habitants assiégés.

Plus près de nous, elle fut presque entièrement détruite pendant la Première Guerre Mondiale. Occupée dès 1914 par les Allemands, elle est reprise par les Français en 1917 mais ne sera définitivement libérée qu'en Août 1918 par des Australiens. Le monument aux morts « La Picardie maudissant la Guerre » rend hommage à la femme du soldat.



Nous reprenons les voitures pour suivre le **Circuit du Souvenir** balisé de **coquelicots**. Ces fleurs proliférèrent au 19<sup>ème</sup> siècle à cause de la poussière de chaux des bombardements, puis en



1914/1918 le sol était de couleur rouge, ensuite elles disparurent. Aujourd'hui les **poppies** comme disent les anglo-saxons, ornent les tombes de leurs soldats.

Une date à retenir (c'est Martine qui l'a dit) c'est le **1<sup>er</sup> JUILLET 1916** que débuta la Bataille de la Somme dans laquelle était engagée l'Armée britannique composée de soldats originaires de Grande Bretagne mais aussi d'Afrique du Sud, d'Australie, du Canada, de Nouvelle Zélande, de Terre-Neuve.... Durant cette seule journée 20 000 soldats seront tués et 40 000 blessés ou disparus.

Nous découvrons les champs de bataille, les nombreux mémoriaux, les vestiges de combats et les cimetières qui témoignent de l'importance des combats qui se sont déroulés ici. Bruno nous a fait parvenir une documentation très complète de tous ces lieux de mémoire.

Nous reprenons bâtons et chaussures pour une randonnée de 8 km autour du Mémorial terre-neuvien de Beaumont-Hamel que nous visiterons au retour avec de jeunes guides canadiens. Les conditions climatiques sont particulières pour la saison, la neige est très présente sous forme de congères au bord des routes et nous devons même marcher dessus et dans à plusieurs reprises. Mais rien d'impossible à un mille-pattes.

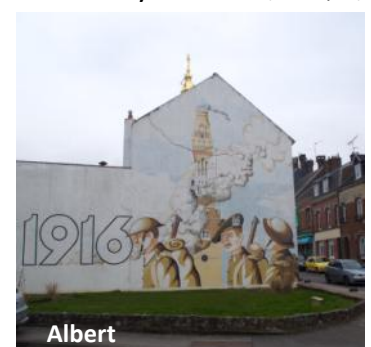


En fin d'après-midi nous arrivons à ALBERT pour une visite fort intéressante du **Musée Somme 1916**. A dix mètres sous terre, ce musée retrace la vie des soldats dans les tranchées (abri irlandais, alerte aux gaz, le poste de secours, ...).

Les Français mal rasés furent appelés **Poilus**, les Anglais **Tommy** et les Ecossais en kilt les **Dames de l'Enfer**. Du matériel et des armes de l'époque sont exposés, permettant de comprendre l'évolution de l'armement et l'apparition des nouvelles techniques (gaz, chars....). La visite se poursuit par une reconstitution d'une tranchée sous les bombardements nocturnes grâce à des effets sonores et visuels.

Puis dans un froid « sibérien » dû à l'effet vent, nous découvrons la ville d'ALBERT qui fut elle aussi rasée à 90% durant la Première Guerre Mondiale. Sa reconstruction, grâce notamment à l'aide de la ville de Birmingham, avec des matériaux traditionnels de la région et dans le style Art Déco est une réussite. Elle est effectuée suivant l'axe triomphal des trois clochers : la gare, la basilique (d'un style ottoman original) et l'hôtel de ville.

Nous sommes ravis de retrouver l'abri des voitures et nous dirigeons vers l'hôtel IBIS où nous serons hébergés. Accueil fort sympathique, chambres confortables, apéritif d'accueil, copieux dîner et buffet varié du petit déjeuner, nous sommes vraiment choyés ! (suite p.3)



Le dimanche matin, toujours dans le froid sec, nous partons en direction de CURLU pour notre randonnée. A dix heures, deux groupes sont constitués pour des circuits de 12 ou 17 km dans la campagne environnante et le long du canal. Annick empêchée de marcher nous rejoindra en voiture à quelques étapes.

Le déjeuner pique-nique est pris « tous ensemble » à la hauteur du Belvédère de la montagne de FRISE qui domine la rivière et ses nombreux bras où des pêcheurs guettent leurs proies. Le groupe complet des Mille Pattes se reforme sur la fin du périple dans une magnifique file indienne sur le versant d'une colline dominant la région. Et c'est avec un timide rayon de soleil que nous arrivons à CURLU.

En résumé, deux journées passionnantes à la découverte d'une région méconnue, pleine d'histoires et d'Histoire pour la tête, de marche pour les jambes, et tout cela dans la bonne humeur. Un grand merci aux organisateurs (Bruno, Michel, Jean-Pierre et les autres) qui, nous le souhaitons tous, continueront à nous balader sur les chemins.

Joëlle



Pique-nique sur la montagne de Frise



Sur les côteaux de la Somme

## Les Orchidées

Dans notre imaginaire, les orchidées renvoient souvent à des images de fleurs belles, exubérantes et exotiques. On les trouve parfois à deux pas de chez soi...

Les orchidées sauvages forment une vaste famille regroupant 25 à 30 000 espèces dans le monde: en moyenne une fleur sur 10 est une orchidée! En France métropolitaine, on compte entre 160 et 170 espèces ou sous espèces. Pour rentrer dans cette famille, il faut que la structure des fleurs réponde à des critères précis: 3 sépales, 3 pétales et une colonne formée par les étamines mâles et le pistil femelle soudés. Chaque espèce interprète cette règle de façon différente, la plupart ont des sépales qui ressemblent à des pétales et l'un de leurs trois pétales est de forme différente: le labelle, plus long, parfois bombé est souvent prolongé d'une éperon.

Les orchidées sont souvent sources d'émerveillement pour la diversité de leurs formes et leurs couleurs. C'est dû à leur adaptation différente pour se reproduire: en effet, elles ont développé de nombreux stratagèmes pour assurer leur reproduction. En France, les orchidées ne possèdent qu'une seule étamine, organe reproducteur mâle, sauf le sabot de Vénus qui en a deux. Le pollen se retrouve donc aggloméré dans une masse unique appelée pollinie et ne peut donc se disperser à tous les vents pour rejoindre un pistil! Les orchidées vont donc utiliser les services des insectes...



Orchis vanille



Sabot de Vénus

qu'elles doivent alors attirer! Certaines proposent un échange à leurs coursiers: « tu transportes mon pollen, je te donne un peu de nectar! ». Dans ce cas, elles dégageront un léger parfum...

Mais la majorité des orchidées sont moins loyales.

Elles abusent leurs visiteurs: l'orchis pyramidal ressemble à s'y méprendre au très nectarifère sainfoin et le papillon qui le visite ne repart qu'avec la pollinie qu'il ira porter sur une autre fleur, assurant la pollinisation en une seule visite! D'autres, tels les ophrys, utilisent des leurres sexuels: leurs fleurs attirent une seule espèce d'insecte et uniquement les mâles!



Ophrys abeille

Mais il y a aussi des erreurs de livraison, ce qui nous donne des hybrides aux couleurs très variables. La stratégie de pollinisation reposant sur une seule visite doit être compensée par une production d'un très grand nombre de graines: pour germer, elles doivent atterrir sur un sol qui leur convient et surtout qui abrite un champignon spécifique qui pénétrera dans la graine pour lui fournir les sucres nécessaires à son développement...

Bruno.



Orchis pyramidal

© Mathieu Normant

## Nos dernières randonnées



8 janvier : La Bièvre à Paris  
22 personnes



13 janvier: les bords de Marne.  
23 personnes.



24 janvier: Drancy, un village.  
13 personnes



27 janvier: la Basse vallée de la Bièvre. 13 personnes.



4 février: Plailly.  
23 personnes



10 février: Ozoir la Ferrière.  
11 personnes.



15 février: forêt de Bondy.  
16 personnes



24 février: le chemin des 8 communes. 11 personnes.



26 février: Draveil-Vigneux. 11 personnes



10 mars: Crouy sur Ourcq.  
40 personnes!



21 mars: Vaugirard.  
21 personnes



28 mars: entre Marne et canal.  
20 personnes.