

Edition Mai 2014 n° 76

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/>



Une nouvelle édition de notre journal, la 76ème... On se rapproche de la centième! Dans ce journal, vous trouverez toutes les explications que vous n'avez pas demandées sur la nouvelle cotation des randonnées, le compte rendu du séjour d'avril en Esterel et des infos diverses. Je vous rappelle qu'A Pas Contés est votre journal et qu'il vous est ouvert : nous attendons vos articles, tout randonneur étant un journaliste qui s'ignore!

Bonne lecture,
Bruno.

Attention! Dates à noter sur votre agenda!

Les prochains grands rendez-vous du Mille-Pattes d'ici la fin de l'année: Pour mémoire, je vous rappelle le séjour dans le Cotentin les **29,30 et 31 mai**: ce séjour est complet.

Du **14 au 20 juin**, sept Mille-Pattes partiront randonner autour du Lac d'Annecy: au programme, des dénivelés, des beaux paysages, mais pas de baignade!

Séjour en Vendée du 28 juin au 5 juillet: une place vient de se libérer... Les personnes intéressées peuvent se manifester auprès de Jean-Jacques.

Le **samedi 6 septembre**, le Mille-Pattes participera à la journée des Associations sur le parc du Plateau d'Avron: nous vous y attendons nombreux!

Le **dimanche 21 septembre** sera le jour de notre traditionnel barbecue: où irons nous cette année? Surprise!

Les **samedi 11 et dimanche 12 octobre**, nous irons en week-end dans le Beauvaisis. Les bulletins d'inscription vous parviendront courant juin. Je vous recommande ce week-end préparé par Françoise et Jean-Pierre qui n'ont pas compté leur peine pour vous faire découvrir le pays!

Quand les mille-pattes se multiplient sur le programme!



Devant certaines incohérences de notre programmation—randonnées faciles avec 3 mille-pattes, randonnées plus difficiles, toujours avec 3 mille-pattes par exemple,—nous avons décidé de revoir notre système de cotation des difficultés. En effet, jusqu'ici, la difficulté d'une randonnée était juste évaluée par l'animateur qui la proposait et pour une même randonnée, l'appréciation pouvait être différente entre deux animateurs! Nous avons donc décidé de créer un barème prenant en compte la distance bien sûr, mais aussi du dénivelé positif cause d'une augmentation de l'effort fourni. En clair, on prend le kilométrage de la randonnée augmenté d'un kilomètre par 100m de dénivelé.

Vous avez compris? Je n'ai pas entendu un oui franc et massif! On va donc prendre des exemples:

Exemple 1: une randonnée de 15km avec un dénivelé de 150m aurait donc une difficulté de $15 + (10 \times 0,15) = 16,5$.

Exemple 2: une randonnée de 20km avec un dénivelé de 250m: $20 + 2,5 = 22,5$.

Exemple 3: en montagne, une randonnée de 13km avec 800m de dénivelé: $13 + 8 = 21$.

Et comme nous voulions garder nos petits mille-pattes, nous avons établi le barème suivant:

* de 0 à 10 : 1 mille-pattes, de 10 à 18: 2 mille-pattes (c'est assez courant dans la région), de 18 à 23: 3 mille-pattes, de 23 à 30: 4 mille-pattes et enfin plus de 30: 5 mille-pattes (réservé aux gros mollets). Cette fois, je pense que vous avez tout compris: je ferai prochainement une interrogation écrite sur le sujet!



Séjour en Esterel du 12 au 19 avril

12 Avril : Trente deux Mille-pattes, ou presque, car certains sont arrivés la veille, traversent la France pour se rendre à Agay, petite station balnéaire située sur la commune de Saint-Raphaël. Ceux qui sont partis le plus tard sont les plus rapides : normal, ils ont pris le TGV ; ils arrivent à la mi-journée et se retrouvent pour se restaurer ou prendre un en-cas au café-restaurant du bord de plage. Annie et Michel viennent chercher les bagages en voiture, et c'est le temps du far niente sur la plage en attendant les autres. Les "autres", ce sont ceux qui ont choisi le mode "par la route", et ils arrivent entre 15 et 17 h, agréablement surpris d'arriver au pied de la belle façade classée de l'hôtel des Roches Rouges du centre Igesa d'Agay. Cette première bonne impression se confirme rapidement par un hébergement de qualité et une excellente restauration. Tout ce monde est arrivé par une belle et chaude journée de printemps, sous les couleurs et l'accent du midi, "con". Un punch d'accueil est gentiment offert par le Mille-pattes avant le dîner. Bref, toutes les conditions sont réunies pour que nous passions une magnifique semaine : il ne reste plus qu'à marcher

13 Avril : de Saint-Raphaël à Agay, par le sentier du littoral. Réveil de bonne heure et petit déjeuner à 7h30 car il ne faut pas "rater" le train de 9h00 qui nous emmène de la gare d'Agay jusqu'à Saint-Raphaël, le prochain ne passant que deux heures plus tard. Un transport confortable de quelques minutes le long de la côte, et nous prendrons une bonne partie de la journée pour parcourir les quelques 14,400 km et 263 m de dénivelé qui nous ramèneront au centre. A Saint-Raphaël, nous passons devant Notre Dame de la Victoire pour rejoindre la baie, bordée d'échoppes, les quais du port, puis le sentier du littoral. Nous longeons ainsi la côte escarpée le

En fin d'après-midi, nous sommes contents de rejoindre le centre, certains retardant l'instant pour profiter de la plage et de la baignade.

14 Avril : le Cap Roux. Le massif du Cap Roux est l'un des plus beaux de l'Esterel, avec ses rochers de rhyolites rouges aux parois verticales. Deux groupes sont formés en fonction de la difficulté des circuits. Pourtant la distance varie peu : 7,600 km pour les uns et 7 km pour les autres ; mais 690 m de dénivelé pour les premiers, et 570 m pour les seconds. Les plus en forme sont partis de la route littorale, au pied du Rocher de Saint-Barthélemy. A priori, pas de chemin ; et si, ils s'engagent dans le taillis, par la "Voie Natrella", sur une pente à 20 %, dans une trace où seuls les sangliers, et bien sûr les Mille-pattes de Michel, ont à ce jour posé leurs pattes. Le second groupe part du plateau d'Anthéor, environ 140 mètres plus haut. Là,



ils découvrent un chemin en balcon sur la mer de toute beauté. Les deux groupes se rejoignent au col du Saint-Pilon. Après avoir contourné le piton éponyme, nous arrivons à la table d'orientation du Cap Roux qui nous offre une vue panoramique sur 360°. Dommage, sous le soleil, une très légère brume voile le lointain, et les sommets enneigés des Alpes ne sont pas visibles. La descente se fait en contournant le Cap Roux, et, c'est bien content d'être arrivés à la fontaine que nous nous posons pour pique-niquer. Ceux qui le veulent, et ils sont nombreux, montent sans les sacs jusqu'à la grotte de la Sainte-Baume. Elle abrite une ancienne chapelle taillée dans la roche, quelques 150

long de belles propriétés qu'on ne découvre vraiment que côté mer, et nous en profitons, bien malgré nous, pour "se muscler les mollets et se dérouiller les genoux", tant le relief est accidenté ; mais quel régal pour la vue ! Les marches taillées dans la roche sont parfois hautes, le taillis bas : bref, pour bien progresser, le mieux est d'être petit, mais avec de grandes jambes. Criques chargées d'oursins, où nous croisons des pêcheurs à pieds, contreforts boisés et couverts de fleurs, demeures bourgeoises aux jardins paysagés, nous profitons à plein de la "Corniche d'Or", qui nous emmène jusqu'à Agay, via le cap du Dramont, en passant devant l'île d'Or et sa tour. C'est elle qui a inspiré Hergé dans « Tintin et l'Île Noire ».

ils découvrent un chemin en balcon sur la mer de toute beauté. Les deux groupes se rejoignent au col du Saint-Pilon. Après avoir contourné le piton éponyme, nous arrivons à la table d'orientation du Cap Roux qui nous offre une vue panoramique sur 360°. Dommage, sous le soleil, une très légère brume voile le lointain, et les sommets enneigés des Alpes ne sont pas visibles. La descente se fait en contournant le Cap Roux, et, c'est bien content d'être arrivés à la fontaine que nous nous posons pour pique-niquer. Ceux qui le veulent, et ils sont nombreux, montent sans les sacs jusqu'à la grotte de la Sainte-Baume. Elle abrite une ancienne chapelle taillée dans la roche, quelques 150



Notre hébergement



mètres plus haut, que nous découvrons après avoir franchi des fortifications datant du moyen-âge. Puis c'est le retour vers les voitures en suivant les chemins tracés dans les taillis.

15 Avril : le Mont Vinaigre et le lac de l'Avellan. Avec ses 614 mètres, le Mont Vinaigre culmine le massif de l'Estérel. Il a été décidé de ne faire qu'un seul groupe, et que les animateurs veilleraient au bien-être de chacun ; aussi, le co-voiturage nous amène jusqu'au col du Testanier, à 312 mètres d'altitude. Comme la veille, le soleil est présent, mais la brume voile l'horizon. Nous progressons sur les GR (51 puis 49), avant de nous élever sur un PR qui rejoint le Mont Vinaigre. Au sommet, on ne distingue toujours pas les Alpes. Nous avons mis plus de temps que prévu pour monter, la descente jusqu'aux tables pique-nique du lac de l'Avellan s'effectue d'un pas rapide, sur des chemins dignes d'une autoroute. Repas pris au bord de l'eau, ça repose ; et la remontée jusqu'aux voitures s'avère moins longue et moins pénible que prévu. Nous avons

parcouru 11,700 km et monté 607 m de dénivelé (*difficulté 17,7 selon notre nouveau barème, donc 2 mille-pattes! NDRL*). Ensuite, comme Michel l'avait prévu, direction Fréjus avec les voitures pour visiter la ville et ses vestiges romains : les arènes, à notre sens défigurées par l'architecte Francesco Flavigny, la porte d'Orée, et quelques traces de l'aqueduc. Un peu de temps libre a permis à certains de se promener, à d'autres de se rafraîchir ou de déguster une bonne glace.

16 Avril : l'île Sainte-Marguerite et Cannes. Ce matin encore, il fait beau, et personne ne se doute que ça ne va pas durer. Nous partons en voiture jusqu'à Cannes, et sur le quai, en attendant le bateau, le vent s'est levé : il commence à faire frais. Des nuages sombres au-dessus de nous, mais pas une goutte. Même Jean-Marie a enfilé un pull sur le bateau. Nous débarquons sur une île à la nature sauvage et préservée, l'absence de source ne l'ayant pas rendue propice à l'habitation pérenne. Nous nous engageons pour un tour de l'île de 11 km, sans dénivelé notable. Etang du Batéguier, où nichent de nom-

breuses espèces d'oiseaux, anses et criques naturelles offrant une vue sur l'Estérel, l'île Saint-Honorat puis la baie de Cannes, tout le monde chemine ou s'arrête prendre des photos, mais chacun est bien couvert. Car le vent souffle jusqu'à 60 km/h.

Même Michel n'a jamais vu une mer aussi moutonnante entre les deux îles principales de l'archipel. On finit par la visite du fort Sainte-Marguerite, où fût enfermé le "Masque de fer", puis retour sur Cannes alors que le vent



s'est calmé, et que le soleil a fini par s'imposer. Nous montons au Suquet pour la visite du vieux Cannes qui nous offre un beau panorama sur la ville et la baie. Et de là, nous découvrons enfin les sommets enneigés des Alpes, jusqu'alors masqués par la brume. Nous ne pouvons nous arrêter sans découvrir la Croisette et le Palais des Festivals, "le block-haus", où les vedettes des Mille-pattes, soit tout le monde, ont choisi d'être immortalisées sur les marches : "Ils auraient quand même pu dérouler le tapis rouge" !

17 Avril : le Mal-Infernet. Son nom n'attire pas la curiosité, pourtant malgré toutes les belles choses que l'on aura vues au cours de la semaine, unanimement, ce sera la plus belle randonnée. Un seul parcours pour tout le monde, une distance de 10 km et 498 m de dénivelé. Le co-voiturage nous fait partir du col de Belle Barbe. Nous remontons le ravin du Grenouillet, puis celui du Mal-Infernet jusqu'au lac de l'Ecureuil, et tout au long des ruisseaux, ce n'est que



Pique-nique au bord du lac de l'Avellan

profusion de fleurs et d'arbres fleuris. Le lac de l'Ecureuil n'en est plus un : depuis quelques années, après de fortes pluies, le bouchon du barrage a sauté, il n'a pas été



jugé utile de reconstruire une retenue. Puis, nous nous engageons dans le ravin de l'ubac de l'Escale pour une douce remontée jusqu'au col des Lentisques, et le Pic d'Aurèle. Quelle vue sur la côte, Théoule, la baie de Cannes, et au loin les sommets enneigés des Alpes ! On pique-niquerait bien là. Mais quelques-uns nous ont attendus au col, on redescend donc pour manger ensemble. Pour le retour, on prend un chemin de crête au sud du Pic des Lentisques, de toute beauté, et où exhalent les senteurs du midi, afin de redescendre sur le gué du Mal-Infernet, qui nous permettra de rejoindre les voitures. Sur le parking, c'est la fête, les Mille-pattes font l'animation en dansant rocks et madisons sur des vieux tubes des années "cinquante".

18 Avril : *Théoule, pointe de l'Aiguille, et les châteaux de La Napoule.* C'est le dernier jour de notre semaine de randonnées, et Michel nous a concocté deux demi-randonnées découvertes à l'Est de la Corniche d'Or, au dessus du golfe de La Napoule, face à la baie de Cannes et des îles de Lérins. Pour cela, co-voiturage jusqu'à Théoule. La première étape, de 6,700 km et

de 390 m de dénivelé, nous emmène à la pointe de l'Aiguille, en passant par le mémorial de Notre-Dame d'Afrique.

Après avoir admiré la côte du sommet, nous redescendons sur le sentier du littoral jusqu'à la grotte de Gardanne, puis nous poursuivons jusqu'à l'entrée de Théoule, où nous nous

arrêtons pour nous restaurer. Un petit transfert en voiture d'un kilomètre et demi pour nous éviter de longer la route côtière, et nous posons les voitures pour la seconde étape. 6,700 km et 390 m de dénivelé pour terminer la journée : une broutille pour l'ensemble des randonneurs, le dénivelé et les côtes ne font plus peur, même si tout ce qui a été parcouru dans la semaine se ressent dans les jambes. On commence par monter à la table d'orientation du parc de San Peyre, puis on redescend sur la côte en passant par le relai-château d'un organisme de tourisme. Ensuite, au bord de mer, on rejoint le château de La Napoule, forteresse médiévale achetée et rebâtie à partir de 1918 par un couple de mécènes américains, Henry et Mary Clews. On longe le château et la côte pour retourner aux voitures. Notre périple s'arrête là : même les randonneurs les moins aguerris auront tout de même gravi plus de 2700m de dénivelé. Le soir, à l'hôtel, une chorale improvisée souhaite un joyeux anniversaire à Dominique et Denise, autour de gâteaux gentiment réalisés par l'équipe de restauration.



Nous avons tous passé un excellent séjour : Michel et Jean-Pierre nous ont concocté de très belles randonnées, accessibles à tous et permettant de répondre à tous les niveaux. L'hébergement, la restauration, l'accueil sympathique du personnel, la qualité étaient au rendez-vous, tout comme le temps et le soleil de cette belle semaine de printemps. Encore merci à Michel et Jean-Pierre pour leur investissement pour ce séjour, ainsi qu'à Annie qui était toujours présente avec le sourire.

Alain et Denise.

Rappel des prochaines randonnées

Dimanche 11 mai : randonnée dans le Vexin, deux parcours proposés par Dominique et Jean-Pierre à ne manquer sous aucun prétexte!

Jeudi 15 mai: sortie à la journée avec la classe de CM2 de l'école du Centre. Nous avons 20 places réservées dans l'autocar. Joli parcours de 10km sur la Dhuis entre Courtry et Coubron: **rendez-vous 9h00 devant la mairie, s'inscrire auprès de Jean-Jacques.**

Dimanche 25 mai: un petit tour dans l'Oise: deux parcours proposés par Jeanne et Jean-Pierre.

Lundi 9 juin: en ce lundi de Pentecôte, Michel vous fera mener la vie de château pour un parcours autour de Blandy les Tours.

Jeudi 19 juin: Monique vous emmènera autour de Saint-Ouen... sur Morin. Ouf! Sans les puces!