

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/>



Offre d'emploi!

De périodicité trimestrielle, APC est devenu à périodicité aléatoire ces derniers temps... Plusieurs raisons à ce phénomène:

- le facteur temps: créer un numéro prend du temps, d'autant que je suis multi-tâche: rédacteur de la plupart des articles, maquettiste du journal et imprimeur pour les adhérents sans internet!
- J'attends toujours vos articles... sur un week-end ou une randonnée que vous avez faite et que vous voulez partager avec les autres adhérents.
- Je recherche un « rédacteur en chef » qui pourrait s'occuper de collecter les articles, les mettre en pages et réaliser APC... pourquoi pas sous une autre forme.
- Je continuerai bien sûr à fournir des articles et à m'occuper de l'impression et de l'envoi.
- S'il y a une candidature, je suis preneur! Bruno.

Attention! Dates à noter sur votre agenda!

Certains d'entre vous aiment bien connaître à l'avance les dates de nos week-ends et séjours: voici ceux qui sont complètement définis...

D'abord, parlons de la date de notre **Assemblée Générale**: ce sera le **10 janvier** et après la partie administrative classique et une petite vidéo, nous partagerons la galette.

Pour le **week-end de l'Ascension**, nous partirons dans les **Ardennes** (du **14 au 16 mai 2015**). Une région où le Mille-Pattes n'a pas encore posé ... un pied!

Pour les amateurs de dénivelés importants, notre **raid** aura lieu du **13 au 20 juin dans le Dévoluy**.

Enfin, le séjour d'été aura lieu du **27 juin au 4 juillet** au **Pays Basque**, dans une région où la mer et les montagnes font bon ménage.

Une mention particulière pour le **dimanche 26 avril**, date du prochain **Rando Challenge Régional**: lieu encore inconnu, peut-être en Seine Saint Denis?

11—12 octobre Week-End dans le Beauvaisis

1^{er} jour : Visite de Beauvais

Pour ce week-end d'automne organisé de main de maître par Jean-Pierre et Françoise, nous étions 37 Mille-Pattes à venir en Beauvaisis. Le rendez-vous était donné le samedi 11 octobre 2014 à 9 h 30 sur les rives du lac du Canada à Beauvais. Le nom du lac du "Canada" vient du picard "can en dent", un champ en forme de dent, comme l'attestent les anciens cadastres. Au siècle dernier, c'était un champ de courses de chevaux et de lévriers.

Le départ de Neuilly s'est fait sous la pluie, mais « l'effet Mille-Pattes » a encore fonctionné, car nous étions à peine arrivés que le soleil a fait son apparition pour ne plus nous quitter de la journée. Rapidement, après avoir longé les rives du lac, puis la rivière de Saint-Quentin, bordée de maisons aux jardins superbement fleuris, nous arrivons à Beauvais. Nos pas nous mènent en premier vers la

porte nord de la Cathédrale Saint-Pierre, érigée au 13^{ème} siècle, puis vers la plus ancienne maison de Beauvais, datant du 15^{ème} siècle. Empruntant ensuite des rues aux maisons toutes plus anciennes les unes que les autres, nous arrivons à la collégiale Saint-Barthélemy, enfin ce qu'il en reste ! Car si à la révolution, après avoir été vendu comme Bien National, l'édifice est reconverti en habitations et en commerces, les bombardements de 1940 l'ont fortement endommagé. Aujourd'hui, seul le chœur gothique élevé fin 13^{ème}—début 14^{ème} siècle est conservé.

Le lac du Canada



Quand les Mille-Pattes se multiplient sur le programme!

Dans le numéro précédent, je vous ai expliqué la nouvelle cotation des difficultés que nous avons adoptée sur le programme:

Afin de vérifier que vous avez bien compris, on va passer aux travaux pratiques.

- 1) Pouvez vous me dire combien de Mille-Pattes aura une randonnée de 14km avec un dénivelé de 200m?
- 2) Pendant le raid, nous avons marché une journée pendant près de 19km et le dénivelé était de 1100m . Combien de Mille-Pattes mettriez vous à cette randonnée?
- 3) En Vendée, les randonnées étaient presque toutes de 17km avec un dénivelé de quelques mètres: quelle cotation aurions nous pu appliquer à ces randonnées?

Réponses en fin de journal.

L'horloge astronomique en chiffres : 12 mètres de haut - 5,12 mètres de large - 2,82 mètres de profondeur - 68 statues - 52 cadrans et 90 000 pièces d'horlogerie.

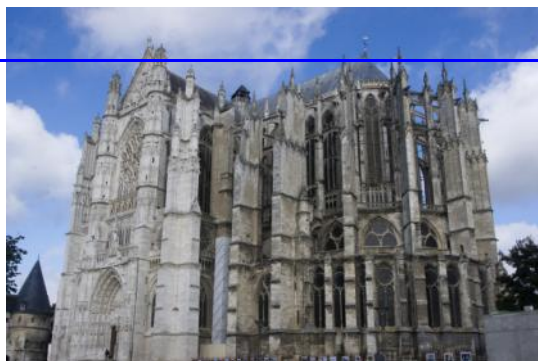
Elle est divisée en trois parties : les cadrans – la cité terrestre et la cité céleste.

Puis, comme chacun le sait, la marche à pied, ça creuse. Et c'est face à la Cathédrale, au « Zinc Bleu » (restaurant spécialisé dans le poisson), que nous nous restaurons avant de reprendre notre périple.

Cette bonne chose faite, nous redémarquons en commençant par la visite des vestiges archéologiques de la Galerie Nationale de la Tapisserie. puis nous nous rendons dans les jardins du MUDO, Musée de l'Oise, installé dans l'ancien Palais épiscopal, résidence des évêques de Beauvais, comtes de la ville et pairs de France. Le Palais est édifié au 12^{ème} siècle par Henri de France, frère du roi. Au 14^{ème} siècle, suite à une émeute, l'évêque érige une entrée fortifiée de deux tours. Plus tard, le logis principal sera reconstruit dans un esprit déjà Renaissance. Toutefois nous ne verrons pas grand-chose car le Palais est en cours de restauration.

Nous arrivons ensuite Place Jeanne Hachette où cette héroïne Beauvaisienne a sa statue. Assiégée depuis le 27 juin 1472 par les troupes du Duc de Bourgogne, Charles le Téméraire, la bonne ville de Beauvais semblait perdue. Mais, le 22 juillet, le courage et la hardiesse de ses habitantes vont forcer l'ennemi à abandonner la place et à faire retraite. Les Beauvaisiennes y gagneront la reconnaissance de Louis XI et le privilège de se vêtir « *comme bon leur semblera* ». Jeanne Laisné, elle, y gagnera le surnom de « *Jeanne Hachette* » et le privilège d'entrer dans la légende de l'Histoire de France.

. La randonnée s'est poursuivie par la visite de tapisseries exposées dans les couloirs de l'Hôtel de Ville, puis l'église Saint-Etienne (XI^{ème}-XVII^{ème} siècles) et là, nous avons attaqué la montée de l'escalier permettant d'arriver à une table d'orientation avec vue panoramique sur Beauvais et sa



Cathédrale Saint-Pierre

Saint-Pierre, puis le retable de la passion, de nombreuses fresques et statues ainsi que de magnifiques vitraux. Mais la plus impressionnante a été l'horloge astronomique. Elle a été exécutée de 1865 à 1868 par Lucien Auguste Vérité, à l'initiative de l'Evêque de Beauvais, Monseigneur Gignoux, pour révéler l'Homme au travers du temps, de l'espace et de l'esprit.



Horloge astronomique

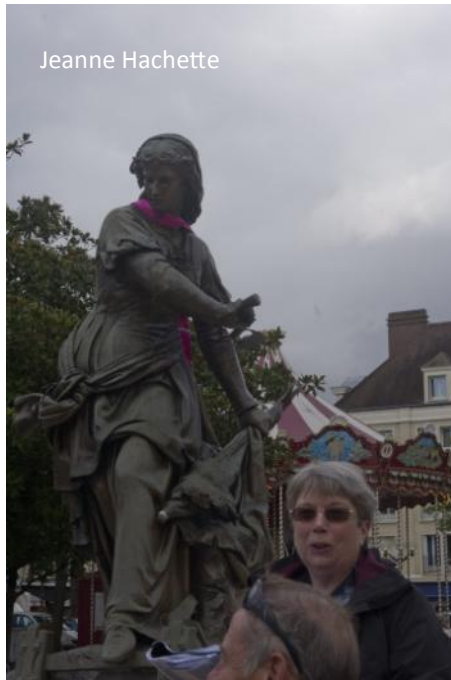


Collégiale Saint-Barthélemy

Nous poursuivons avec la visite de la Cathédrale dite de la « Haute Œuvre ». C'est en 1225 que l'Evêque Milon de Nanteuil décide sa construction, en remplacement de Notre-Dame de la Basse-Œuvre qui avait été élevée vers l'an 1000. De style gothique, elle surpasse celles des villes voisines. Les voûtes du chœur atteignent une hauteur exceptionnelle et inégalée de 48 mètres. Achevées en 1284, elles s'effondrent 12 ans plus tard. Le transept est construit au 16^{ème} siècle et une tour lanterne, haute de 110 m, est élevée à sa croisée. Achevée en 1569, cette tour s'écroule quatre ans plus tard, il a dû y avoir des erreurs d'appréciation. Le transept est restauré jusqu'au début du 17^{ème} siècle, mais la nef n'a jamais été construite, laissant la cathédrale inachevée.

A l'intérieur, dès l'entrée nous remarquons un trône sur lequel est installé

région.



La descente vers la Tour Boileau ne fut pas très facile, elle était très glissante, le « jean » ainsi que la partie charnue de Martine s'en souviennent encore.

De cette tour (datant des XV^{ème}-XVIII^{ème} siècles), il ne reste que quelques vestiges. Puis nous longeons le Thérain où des kayakistes en herbe apprennent à descendre des « rapides ». Nous poursuivons en faisant un passage par l'Abbaye de Saint-Quentin, devenue au fil des ans manufacture de toiles peintes puis Préfecture de l'Oise. Nous ne restons pas longtemps, car une odeur nauséabonde due aux usines Spontex nous pousse à fuir.

Le retour aux voitures se fait en rejoignant le lac du Canada.

2ème jour: Gerberoy

Nous partons de Songeons pour traverser la forêt Domaniale de Caumont. Un petit dénivelé à travers la végétation nous conduit à Buicourt. Nous traversons la campagne picarde sous l'œil attentif de quelques vaches et attaquons une petite montée pour rejoindre le GR et par la même occasion le village fortifié de Gerberoy. Nous longeons les remparts et entrons dans un des « plus beaux villages de France ». La pluie se faisant menaçante, nous décidons de visiter le village avant de déjeuner, mais nous sommes obligés de « bâcher » très rapidement. Cela ne nous empêche pas de circuler à travers les ruelles pavées et bordées des maisons qui font le charme de ce village. Après la visite de la collégiale Saint-Pierre, nous profitons de la

halle pour prendre notre pique-nique à l'abri. L'heure tourne et nous devons repartir de Gerberoy sans oublier de faire le tour de la ville afin d'admirer ses remparts bien conservés malgré les années. Nous reprenons notre chemin pour retourner à Songeons. La pluie s'est arrêtée en cours de route. En arrivant à Songeons nous apercevons son château daté du



XVIII^{ème} siècle.

Le week-end à Beauvais a été magnifiquement organisé par Françoise et Jean-Pierre auxquels nous adressons un grand merci.

Denise.



Les tiques et la maladie de Lyme

Qui n'a pas déjà été confronté à cette sale petite bestiole pendant une randonnée?

Voici quelques renseignements sur la conduite à tenir...

Les tiques se trouvent dans les sous-bois, les herbes hautes et s'accrochent sur un "hôte", animaux ou humains, à leur passage.

Que faire : au cours de promenades en forêts ou dans les champs, lors d'activités en plein air, mieux vaut porter des vête-

ments longs et clairs couvrant les jambes et les bras, et des chaussures fermées. Au retour, profitez de votre douche pour vérifier soigneusement votre peau!

Pensez-y : il existe des répulsifs anti-tiques pour la peau et les vêtements que vous pouvez appliquer en prévention.

Sachez-le : la piqûre d'une tique ne provoque pas forcément la maladie ! Il ne faut donc pas s'affoler. En cas de présence d'une tique, il faut enlever l'ensemble de la bête sans laisser la tête! Pour ce faire il existe un petit ustensile bien pratique, le « tire-tique » en vente en pharmacie.

Le traitement préventif en cas de piqûre de tiques, est à base d'antibiotiques.

Le médecin juge du risque de contracter la maladie de Lyme, en fonction du temps d'accroche de la tique et de la région où la personne a été piquée (il y a plus de risques de maladie de Lyme en Alsace que sur la Côte d'Azur).

En effet, la répartition des tiques infestées suit grosso-modo celle de la rage et les régions du sud et de l'ouest de la France sont à risque moindre.

Premier symptôme : l'érythème migrant.

Il s'agit d'une lésion cutanée, qui ressemble à une sorte de halo rouge qui s'étend et se déplace lentement du centre de la piqûre vers la périphérie. Cette rougeur n'est pas douloureuse, peut atteindre jusqu'à 15cm de diamètre, et survenir entre 3 et 30 jours après la piqûre. Elle disparaît 3 à 4 semaines plus tard en l'absence de traitement.

Cependant, il n'est pas systématique (20% des cas) et la maladie débutante peut passer inaperçue ou n'occasionner qu'une légère rougeur autour de la piqûre.

Plus tard : des douleurs articulaires

Sans traitement adapté, des douleurs articulaires peuvent apparaître 6 semaines à 1 an après la piqûre de tique. C'est la deuxième phase de la maladie. Cela se manifeste sur de nombreuses articulations, souvent au niveau des genoux, qui enflent, deviennent chauds, rouges et douloureux, accom-



pagnés d'une faiblesse des muscles du corps . Les symptômes sont souvent diffus et il est difficile de faire le diagnostic de la maladie de Lyme.

Des manifestations neurologiques

Des symptômes neurologiques comme une paralysie faciale, une inflammation douloureuse des nerfs qui entourent la piqûre de tique, des problèmes oculaires (vision trouble...)... peuvent se manifester quelques semaines, voire quelques mois après la piqûre de tique. Les symptômes varient pendant plusieurs semaines avec des périodes de rémission plus ou moins longues. Non diagnostiquée et non traitée, la maladie peut devenir chronique .

Les conséquences de la maladie de Lyme

Son évolution : avec un traitement adapté, lors des 2 premières phases de la maladie, la guérison est complète. Sans traitement, la maladie peut devenir progressivement chronique avec des manifestations neurologiques, articulaires et cardiaques, très handicapantes (arthrite chronique destructive, syndromes neurologiques...). Mais même à ce stade, il est possible de traiter avec des perfusions d'antibiotiques. Suite au traitement, les symptômes sont fortement réduits et la personne contaminée peut retrouver une vie quasi normale...



Bruno.

Rando Challenges: le Mille-Pattes se distingue!

Le mois d'octobre 2014 restera dans les mémoires de l'association: ça a commencé dès le premier week-end quand l'équipe composée de Michel, Alain, Jean-Jacques et Bruno a terminée sur le podium (3ème) lors de la Coupe de France des Clubs de Rando Challenge organisée dans le Doubs à la Chapelle des Bois. Le parcours était compliqué dans la forêt du Jura, mais nos animateurs ne se sont pas perdus dans leur recherche des bornes. Première équipe de l'Île de France, nous avons bien relevé le défi de représenter la 1ère région de France en nombre de licenciés!

Plus facile était le 1er Rando Challenge

de la Seine Saint Denis organisé sur le parc départemental du Sausset le 26 octobre. Les 6 équipes du Mille-Pattes



engagées dans le Rando Challenge Découverte ont eu des fortunes diverses... Mais l'important était de participer et de s'amuser!

Engagée dans le Rando Challenge Expert, l'équipe composée de Margot, Jeanne, Michel et Jean-Jacques a remporté sa compétition! Nous la félicitons chaleureusement, tout comme la trentaine de participants présents ce jour là!



Très bonne participation depuis début octobre!

En effet, si en juin-juillet, la participation au x randonnées avait beaucoup baissée, c'est plein d'une nouvelle ardeur que vous avez repris à la rentrée.

18 octobre: les passages couverts.
37 participants.



23 octobre: le parc de Rentilly
28 participants.



5 novembre : Emerainville.
25 participants



11 novembre: Saint Germain en Laye.
31 participants



18 novembre: du Bois de Vincennes à la Marne.
29 participants



23 novembre: Ermenonville.
41 participants



Réponses au test:

Question 1: 2 Mille-Pattes
Question 2: 5 Mille-Pattes
Question 3: 2 Mille-Pattes

