



# 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 : //www.mille-pattes-np.com/

### LE MOT DU PRESIDENT

Avec un peu de retard, voici ce dernier numéro d'A Pas Contés ! C'est bientôt la rentrée ! C'est donc le moment de reprendre sa cotisation : elle a augmenté d'un euro cette année, ce qui correspond tout juste à l'augmentation de la licence FFRandonnée. La part Mille-Pattes reste inchangée depuis plusieurs années ! Puisque la fréquentation a suivi l'augmentation du nombre de randonnées en semaine, nous allons essayer de continuer sur la lancée. Parmi les dates à marquer sur votre agenda, le trimestre prochain, il y a le samedi 7 septembre avec la Fête de la Rentrée sur le plateau, le dimanche 22 septembre, notre classique randonnée des vignes que nous reprogrammons après plusieurs années d'interruption, le dimanche 29 septembre, la randonnée du Parc des Hauteurs (organisée par le CDRP 93 et l'association du Sentier Métropolitain), le dimanche 6 octobre, les 24000 pas (ce n'est plus 24 km, car trop long !) pour 2024 (plusieurs parcours sont proposés par le CDRP 93), le dimanche 20 octobre avec le randochallenge départemental à Coubron et les 1er, 2 et 3 novembre, notre week-end d'automne (des infos plus précises vous parviendront début septembre). Sans compter les autres randonnées préparées par les animateurs... Encore un beau programme à venir !  
A bientôt sur les chemins d'Ile de France ... et d'ailleurs

Bruno

### LES PETITS PAPIERS DANS LA NATURE

Quand on part marcher toute une journée, il y aura forcément à un moment un besoin de se soulager. Mais les pauses techniques ne doivent pas se transformer en dépotoir ! Attention aux petits papiers (mouchoirs, papiers et protections hygiéniques ou autres essuie-tout), ne les laisser pas derrière vous ! Un simple mouchoir en papier va mettre 3 à 4 mois à se dégrader dans la nature ! Et même s'il y en a déjà plusieurs à l'endroit choisi pour vos toilettes n'en rajoutez pas ! Prévoyez un petit sac pour les récupérer et les éliminer ultérieurement.

Margot

### Combien de temps la nature met-elle pour éliminer les déchets ?

- Pelure de fruit : 3 à 6 mois
- Trognon de pomme : 6 mois
- Peau de banane : 5 semaines
- Epluchures : 7 à 5 semaines
- **Mouchoir en papier : 3 à 4 mois**
- Allumette : 6 mois
- Cigarette sans filtre : 3 mois
- Filtre de cigarette : 1 à 2 mois
- Journal : 3 à 12 mois
- Chewing-gum : 5 ans
- Papier plastifié : 5 ans
- Sac plastique : 10 à 20 ans
- Boîte aluminium : 10 à 100 ans
- Gobelet/bouteille plastique : 100 à 1 000 ans
- Bouteille en verre : 4 000 ans
- Polystyrène : 1 000 ans
- Carte téléphone : 1 000 ans

## Evènements, activités du 2<sup>ème</sup> trimestre 2019

**Dimanche 5 mai** : 4 équipes du Mille-Pattes ont participé au **rando-challenge régional** organisé à Antony par le comité Régional de la Randonnée Pédestre : 2 en compétition, parmi 30 équipes venues d'Ile de France, mais aussi des Hauts de France et 2 équipes en découverte. Il faut bien sûr féliciter l'équipe de Guy, Maud, Margot et Christian qui a terminé deuxième dans la catégorie compétition, à un tout petit point des vainqueurs !!



Concentration et préparation du RC :  
Etude des cartes et des documents



Fête de la nature

**Lors de la fête de la nature** organisée par le Potager à Partager dans le parc des coteaux d'Avron le **samedi 11 mai**, **Bruno** emmène une trentaine de participants dont 15 mille-pattes, pour une courte balade à la découverte du plateau et de ses alentours (château d'eau, cahouète, moutons d'Ouessant) ; nous découvrons ensuite le verger, une vigne de Chardonnay qui produit un blanc sec, les mares ou logent 3 espèces de tritons, une douzaine de ruches exploitées et entretenues par les amis naturalistes des coteaux d'Avron.

**Randonnée barbecue** organisée le **dimanche 12 mai** dans le Valois ; en matinée randonnée de 8 km menée par **Jean-Pierre** pendant que les cuisiniers et leurs aides préparent le repas (salades composées, grillades, brie de Meaux, tarte aux pommes) ; nous (54 personnes) piqueniquons en bord de l'Automne à Fresnoy, endroit sympathique déniché par Jean-Pierre avec l'autorisation du maire. Un lieu d'aisance avec paravent avait été clandestinement installé en bord de rivière. L'après-midi le car nous emmène à Crépy en Valois pour une visite de la vieille ville historique : hôtel ST Joseph construit en 1649, restes de l'abbaye St Arnoul, hôtel du Lion (fin 14<sup>ème</sup>). Nous terminons par le parc de Géresme paradis des oiseaux et de quelques animaux (daims, chèvres, cochons chinois).



Merci aux cuisiniers et préparateurs du barbecue,  
ainsi qu'à Jean-Pierre pour la belle randonnée



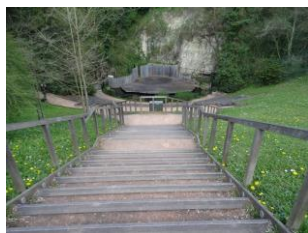
Dans le parc de Géresme

Le **mardi 14 mai** : **Jean-Jacques** accompagné de quelques mille-pattes avait organisé une **sortie ludique et pédagogique avec les élèves** de CM2 de l'école du Centre. Le but était d'apprendre aux élèves (très attentifs) à mesurer des distances en utilisant la longueur de leur pas comme unité de mesure, puis à calculer leur vitesse de marche sur un parcours délimité.

**Lundi 20 mai** : **dernière sortie avec les mêmes 25 élèves** de l'école du Centre ; 14 adultes dont 11 mille-pattes accompagnaient cette sortie pour une randonnée de 11 km au départ du château de Champs sur Marne où nous avait déposés le car de la mairie ; petite pluie au départ qui laissera place au soleil. En passant devant la chocolaterie Menier (aujourd'hui Nestlé) **Jean-Jacques** en évoque l'histoire, les élèves retiendront au moins qu'autrefois, le chocolat était utilisé pour enrober des médicaments dont des suppositoires... Piquenique à la base de loisir de Noisiel, retour au château et balade dans le parc.

## Les randonnées du 2<sup>ème</sup> trimestre 2019

**Jeudi 4 Avril** : randonnée ensoleillée de 8 km animée par **Jean-Jacques** suivie par 28 participants entre le plateau d'Avron et Rosny ; nous traversons le parc des coteaux d'Avron, passons devant l'entrée des anciennes carrières dont l'exploitation s'est arrêtée en 1989, le parc jouxte la vigne de la Féronne haute ; arrivée à Rosny, et retour par des sentiers sympathiques



Théâtre de verdure dans le parc Decesari à Rosny sous bois

**Jeudi 11 avril** : **Frédérique** réunissait 11 personnes pour un parcours de 5 km autour des Halles qui ont connu des transformations permanentes au cours des siècles : du cimetière des Innocents à la rue Montorgueil, des Halles Baltard à la nouvelle Canopée, du parvis de Saint-Eustache au jardin Nelson Mandela.

**Dimanche 14 Avril** : **Michel** entraînait 16 randonneurs dans le bois de Vincennes sur une quinzaine de km, dans des coins sympas que lui seul connaît.



Héron à Vincennes



Dans la voie Lamarque

**Mardi 23 Avril** : **Jean-Jacques** animait un parcours de 8,5 km entre la gare de Neuilly-Plaisance et Rosny auquel participaient 28 mille-pattes. Nous suivons la voie Lamarque pour bifurquer vers Rosny et traversons le parc; l'arrivée du train à Rosny en 1853 a déclenché une augmentation de la population ; beaucoup de parisiens s'y sont fait construire une maison dont certaines sont encore visibles, mais menacées par l'urbanisation. Nous longeons le fort de Rosny construit par Thiers en 1845, puis retour vers la gare de Rosny.

**Dimanche 28 Avril** : **Jean-Jacques** proposait aux 30 participants une randonnée de 19 km au départ du port aux cerises à Draveil. Nous longeons d'abord un bras de Seine, parking de nombreux bateaux puis enjambons la Seine sur le barrage à clapets entre Ablon et Vigneux, barrage équipé de 2 écluses. Dans Ablon nous voyons une maison des Castors (lot de 18 pavillons jumelés construits en auto construction dans les années 50). Jean-Jacques nous mène ensuite par une succession de sentiers coincés entre des maisons pour aboutir à la confluence entre l'Orge et la Seine ou nous déjeunons. Nous longeons l'Orge et traversons le parc des grottes à Juvisy autrefois grand jardin dessiné par Lenotre ; petite balade dans le parc de l'observatoire de l'astronome Camille Flammarion (frère de l'éditeur). On repasse la Seine ; le ciel nous a déposé quelques gouttes de courte durée.



Douceurs d'un parc



Devant l'opéra

Les Grands Boulevards : c'était le programme de la balade dans Paris proposé par **Frédérique** le **mardi 7 mai**. Seize Mille-Pattes s'étaient inscrits pour l'occasion.

Douze randonneurs accompagnaient **Dominique M** le **mercredi 15 mai** pour une randonnée de 11,5km dans la vallée de l'Ysieux au départ de Vieux Fosse dans le val d'Oise.



Vallée de l'Ysieux



Vallée de Chevreuse

**Jeanne** avait rassemblé 21 mille-pattes le **dimanche 26 mai** pour une randonnée de 18km dans la vallée de Chevreuse au départ du château de Méridon ; très beau parcours d'abord le long de l'Yvette en passant par le quartier des tanneurs (beau séchoir à peaux) continuant par le prieuré St Saturnin et l'église St Martin ; nous piqueniquons dans l'enceinte du château de la Madeleine et empruntons le chemin de Jean Racine pour retourner aux voitures.

Petite affluence (19 participants seulement) en ce jour de la Pentecôte (**dimanche 9 juin**). Les absents ont eu tort! **Pierrette** avait préparé un bel itinéraire à Crécy Saint Vaast lès Mello. Temps gris, pas trop froid et des chemins bien praticables, en faisant attention à bien choisir son itinéraire !



Panorama des Glachoirs : la carrière



Gentil Coquelicot



Que d'eau !

**Samedi 15 juin** : **Jeanne** emmenait 13 personnes autour de la Montagne Sainte Geneviève pour 6 km.

**Mardi 18 juin** : **Guy** organisait une randonnée autour de Torcy : 26 participants pour cette petite randonnée qui nous fait découvrir des étangs que certains ne soupçonnaient même pas ainsi que la ferme du Buisson propriété d'Emile Menier, qui au 19eme siècle y a créé une agriculture industrielle ; aujourd'hui la ferme est devenue culturelle : cinéma, centre d'art et médiathèque.



A Torcy

**Dimanche 23 juin** : **Jean-Pierre** tout juste rentré de la Vanoise et **Guy** proposaient deux parcours à Chaumes en Brie : un de 17,5 km qui a suffi à 9 randonneurs et un autre de 22,5 km qu'ont suivi 15 participants ! Deux jolies randonnées dans la vallée de l'Yerres par un beau temps prémices d'une canicule annoncée !



Ferme asiatique



Château royal du Vivier

## SEJOURS du 2<sup>ème</sup> trimestre 2019

### BITCHE du 13 avril au 20 avril 2019

Résumé du compte-rendu de Jean-Claude, la version intégrale du séjour est disponible sur le site.

Nous sommes 36 à participer au séjour mitonné par **Alain et Jean-Pierre**.

**Samedi 13 avril** : Installation au VVF situé en dehors de la ville dans un espace boisé à proximité du lac de Hasselfurth. Il est composé d'un bâtiment central (accueil, restauration, salle de spectacle) relié à un autre bâtiment abritant les chambres. Le mille-pattes à une salle particulière pour ses repas. Un bâtiment indépendant abrite piscine et sauna.

**Dimanche 14 avril** : Ciel couvert, température fraîche ; le soleil nous narguera au cours de quelques percées. Chaque matin, chacun prépare son pique nique avec les mets (peu variés) préparés par le VVF. Le Mille-Pattes franchit clandestinement la frontière allemande avec une Randonnée de 16 km et un dénivelé de 355 m au départ de **Roppeviller** ; parcours essentiellement en forêts, lesquelles ont conservé leur nudité hivernale ; le sentier Helmut Kohl nous mène aux falaises de grès rouge de l'**Altschloss** que nous longeons (rouge dû à l'oxyde de fer). L'érosion les a magnifiquement sculptées. Après les falaises de **Hohler Felsen**, nous arrivons à **Eppenbrunn** où nous déjeunons dans le jardin d'un café-restaurant qui propose de très bons gâteaux. Retour aux voitures vers 14h30. **Visite du site verrier de Meisenthal** (seulement 26 personnes participent). Le site a ouvert en 1702 et les derniers propriétaires l'ont fermé en 1969 en licenciant 200 ouvriers dont la presque totalité a été reprise par les verriers voisins (Saint-Louis, Laliq...). Le site fabriquait essentiellement des carafes et verres en cristal. C'est aujourd'hui un musée. L'implantation d'une verrerie est conditionnée par la présence de sable, de combustible (bois autrefois), et d'eau. **Meisenthal** possédait un atout supplémentaire : les fougères. Le verre n'est que du sable fondu à 1700°. En pratique on lui adjoint de la potasse ou de la soude ce qui permet d'abaisser sa température de fusion à 1400° (la potasse était obtenue à partir de fougères brûlées). Le sable rouge de la région ne permet pas l'obtention de verre transparent, seul le sable blanc de Fontainebleau permet d'obtenir un verre incolore ; il est préalablement lavé à l'eau. Le cristal est obtenu par adjonction d'un minimum de 24% de minium de plomb. Le guide nous explique les procédés de fabrication et les outils utilisés dans la fabrication des verres. La visite se termine par une démonstration de soufflage menée par un jeune souffleur et son apprenti.



Falaises de grès rouge de l'Altschlos



Travail du verre



Château de Fleckenstein

**Lundi 15 avril** : Randonnée de 14 km (dénivelé 545 m) au départ d'un parking sis près de **Lembach** sur la route de **Schonau** (village situé en Allemagne). Après avoir dépassé un hameau et une ferme le chemin s'enfonce en forêt (toujours des charmes, hêtres, épicéas et pins, peu de sapins) pour atteindre le château de **Frensborg**, construction du 13<sup>ème</sup> en partie troglodyte appuyée sur un rocher de grès rose à une altitude de 305 m. Il est détruit au 14<sup>ème</sup> car repaire de chevaliers brigands, reconstruit au 15<sup>ème</sup>, puis détruit au 17<sup>ème</sup> par les Français. Nous descendons et enjambons d'abord la rivière **Sauer** puis la frontière, traversons ensuite le village de **Hirchthal** et regagnons la France pour arriver à la maison forestière de **Fleckenstein** où nous déjeunons attablés. En attendant la visite de **Fleckenstein**, un groupe de 25 intrépides mille-pattes profite de ce temps disponible pour une boucle qui commence par une montée de 200 m ; cette boucle va nous mener à deux autres châteaux, d'abord celui de **Hoebourg** ensuite celui de **Lowenstein** dont les ruines sont accessibles par des escaliers et échelles. **Visite guidée du château de Fleckenstein**. La guide nous décrit les 3 principales époques architecturales qui ont vu les transformations du château dont la première version date du 12<sup>ème</sup> avant sa destruction au 17<sup>ème</sup> siècle.

**Mardi 16 avril :** En matinée, randonnée de 8,5 km (dénivelé 135 m) au départ du VVF. On longe l'étang de **Hasselfurth**, continuons en forêt ; quelques mélèzes peuplent le sommet du **Hochkopf** (429 m). Nous croisons deux sources, celle de la **Horn** et celle de l'**Etenbaechenthal** avant de rejoindre le VVF où nous déjeunons. L'après-midi le Mille-Pattes monte à l'assaut de la **citadelle de Bitche** perchée sur un socle rocheux construite par Vauban et reconstruite au 18<sup>ème</sup> par Cormontaigne.

Elle s'étale sur 300 m de long, 45 de large et est protégée par des remparts impressionnants. Du haut de la citadelle très beau panorama sur la ville et ses alentours, en contre bas on aperçoit les jardins de la paix, belles créations récentes par des artistes jardiniers. La visite est centrée sur la guerre franco-prussienne de 1870 et le siège de la citadelle ; elle s'effectue selon un parcours audiovisuel original et efficace : chaque visiteur est muni d'un casque qui dans chaque espace visité commente automatiquement le lieu où le film est projeté. Nous terminons en visitant la chapelle, seul vestige de l'époque Vauban. Au 18<sup>ème</sup>, une citerne a été construite sous la chapelle pour récupérer les eaux de pluie. Nous descendons ensuite vers le VVF sous un ciel couvert qui crachote un peu.



Le long de l'étang de Hasselfurth



La citadelle de Bitche



Lelong du canal



Plan incliné : ascenseur à bateaux

**Mercredi 17 avril :** Ciel couvert qui se dégagera rapidement. Randonnée des écluses au départ de Henridorf (11 km dénivelé 270 m). Nous cheminons sur le chemin de halage du canal de la Marne au Rhin entre Vitry le François et Strasbourg. Sur un tronçon de 4,5 km aujourd'hui abandonné et en partie à sec, 17 écluses y étaient réparties. Ces écluses ont été remplacées par un ascenseur à bateaux que nous visitons. **Visite du plan incliné** (c'est le nom officiel de l'ascenseur à bateaux de ST Louis-Arzviller). Le plan incliné sert à monter ou descendre les bateaux, en moins de 20 minutes, entre 2 biefs sur un dénivelé de 44 m, et ce gratuitement. Nous terminons par une petite croisière sur le canal aval en empruntant l'ascenseur à la descente et en montée au retour (toutes deux impressionnantes). Retour aux voitures par une piste forestière un peu boueuse dont les arbres commencent à s'épanouir. Arrêt à la cristallerie Lehrer pour quelques achats et rentrée au VVF.

**Jeudi 18 avril :** La randonnée de 16,5 km (dénivelé 355 m) au départ de l'étang de Hanau va nous emmener de ruines en étangs sous un beau soleil qui transperce les forêts, d'abord au château de Waldeck construit au 13<sup>ème</sup> sur une barre rocheuse. Nous déjeunons autour de la chapelle Notre Dame des Bois. Nous visitons ensuite les ruines des châteaux de Rotrembourg puis celles de Falkenstein. Retour à l'étang de Hanau en passant par celui de Lieschbach.



En direction du château de Waldeck



Château Falkenstein



Un des blocs



Partie souterraine

**Vendredi 19 avril :** Cette dernière journée est consacrée à la visite du fort de Simserhof, un des nombreux ouvrages de la ligne Maginot construits entre 1930 et 1938. En matinée un parcours de 10 km nous fait découvrir en surface les 8 blocs et le système anti-char qui composent le fort. Nous déjeunons au centre d'accueil du site. L'après-midi nous visitons la partie souterraine du fort ; dans un premier temps un véhicule électrique nous promène dans les galeries où nous sommes spectateurs de projections cinématographiques avec effets spéciaux faisant revivre les événements de la guerre de 39/45. La deuxième étape s'effectue à pied dans les galeries en suivant une guide qui nous montre et commente les différents équipements et installations du fort qui permettaient aux soldats d'y vivre de façon autonome : générateurs électriques, aération, cuisines, centre médical, dortoirs.... Retour au VVF et pot de départ où **Jean-Pierre et Alain** reçoivent des cadeaux pour les remercier de nous avoir organisé ce séjour.

Jean-Claude

## Week-end de l'Ascension des 30, 31 mai et 1<sup>er</sup> juin organisé à CAEN par Jean-Jacques et Michel.

**Jeudi 30 mai :** les 37 participants sont au rendez-vous à 10 h sur le parking face au parc de la Colline aux Oiseaux : première petite balade vers le mémorial et sa vallée du Souvenir avec les jardins britannique, américain et canadien. Ensuite, on va dans le parc de la Colline aux Oiseaux ainsi nommé car il y avait à cet emplacement une grande décharge fréquentée par de nombreux volatiles. Nous en profiterons pour pique-niquer à côté des animaux de la ferme normande. L'après-midi sera consacré à la visite de Caen, ville qui s'étale entre l'abbaye aux Dames et l'abbaye aux Hommes. Des maisons anciennes, des églises et un château sont au programme de la balade. Sous la conduite de Jean-Jacques, nous ferons environ 7 km dans la ville !



L'Abbaye aux Hommes



Eglise Saint Etienne le Vieux



Dans un parc

**Vendredi 31 mai :** réveil avec le soleil... encore un peu frais le matin, mais ça ne va pas durer ! Départ vers 8h45 en direction de Dives qui sera notre point de départ pour aller visiter Cabourg. Une belle zone pavillonnaire nous sert d'approche (certains envient les pelouses normandes !) et nous arrivons dans la rue principale (le boulevard de la mer) déjà bien animée : les vitrines retardent certains marcheurs ! Nous contournons le Grand Hôtel pour arriver sur le bord de mer. Les sanitaires sont particulièrement recherchés et nous découvrons que nous sommes sur le méridien de l'Amour. Nous prolongeons le bord de mer jusqu'à une zone dunaire, puis rejoignons nos voitures. Direction la Redoute de Merville avec ses blockhaus où nous pique-niquons avant de démarrer la randonnée qui va nous entraîner d'abord autour de la réserve ornithologique de Gros Banc (avec la chaleur, les oiseaux dorment !) puis parmi le bocage normand à Gonnevillle où nous ferons une pause dans le parc de la mairie. Nous passons ensuite à la batterie de Merville, en plein préparatifs pour les cérémonies des 75 ans du débarquement. Enfin, nous rejoignons Merville-Franceville et enfin nos voitures. Au total, dans la journée, nous avons fait une vingtaine de kilomètres !



Port de plaisance de Dives



Dans les dunes



Un char à Merville

**Samedi 1er juin :** après une bonne nuit réparatrice, nous sommes prêts le samedi matin pour aller à Ouistreham. Le parking de la Pointe du Siège est assez isolé et nous n'avons pas de problème pour nous garer ! Nous faisons le tour de la Pointe, dans le sable au bord de la mer, puis nous rejoignons la ville en franchissant les écluses. Arrivés en bord de mer, Michel nous explique le débarquement du commando Kieffer. Certains n'ayant pas peur du soleil décident de manger au bord de la mer, les autres se mettent à l'ombre des cabines de plage. Le retour se fait en passant devant le Grand Bunker (musée) et la gare maritime. Mais ce n'est pas fini pour autant ! Nous reprenons les voitures pour Bénouville afin de voir Pégasus Bridge. Un petit groupe préfère visiter le musée (et se mettre un peu à l'abri du soleil) tandis que les plus hardis traversent le pont et vont à la recherche du château de Bénouville, siège maintenant du Conseil Départemental du Calvados.