



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/](http://www.mille-pattes-np.com/)

L'EDITORIAL DU PRESIDENT

La nouvelle saison 2021-2022 est maintenant bien entamée. Nous n'avons pas encore retrouvé la totalité des adhérents d'avant Covid, mais c'est en bonne voie !

Dans mon précédent éditorial, je vous avais annoncé la dématérialisation de la licence FFRandonnée pour cette saison. Vous avez normalement dû recevoir votre licence par mail (mail automatique à partir du site fédéral si vous avez donné une adresse mail par personne). Si vous ne l'avez pas reçue, vérifiez vos indésirables... et en dernier recours redemandez la moi. Il y a eu quelques bugs, ce qui fait que certaines licences ne sont pas arrivées à leur destinataire.

Une fois votre licence réceptionnée, connectez-vous sur le site de la fédération (<https://www.ffrandonnee.fr>) et allez sur l'espace « Mon Compte » (en haut et à droite de la page d'accueil). Si vous ne vous souvenez plus de votre mot de passe, demandez en un nouveau ! Ensuite, vous pourrez programmer vos préférences en termes d'envoi de message : par défaut, vous acceptez les informations fédérales, mais pas les publicités des partenaires de la fédération. C'est aussi là que vous pourrez remplir une déclaration d'accident, ce que nous ne vous souhaitons pas !

Lors de la journée des associations, une demande nous a été remontée de faire des randonnées toniques aussi le samedi matin : aussi, nous avons décidé avec les animateurs de garder la randonnée tonique du dimanche mensuelle, et en plus d'en rajouter une un samedi matin par mois ! Après deux trimestres d'expérimentation, nous déciderons si on continue ainsi. **Attention ! Ces randonnées toniques ne remplacent pas les sorties habituelles comme certains ont pu le dire ! Elles se rajoutent à notre programme d'une randonnée du dimanche et de semaine tous les 15 jours !**

La pagination des derniers A Pas Contés étant devenue trop importante, nous avons décidé de ne mettre dans APC que les sorties exceptionnelles, les week-ends et les séjours afin de pouvoir rajouter des articles divers, des recettes, etc. Les autres comptes rendus seront publiés sur le site du Mille-Pattes dans la rubrique « les évènements ».

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année !

Bruno

LA FETE DES ASSOCIATIONS

Belle ambiance, **samedi 04 septembre** lors de la fête des Associations sur le Parc des Coteaux d'Avron. Tout le CA et de nombreux animateurs étaient là pour vous accueillir sur notre stand et répondre aux nombreuses demandes de renseignements qui nous ont été faites : un grand merci à tous! Merci aussi aux randonneurs qui ont repris leur cotisation pour 2021-2022 et bienvenue à tous ceux qui viennent nous rejoindre.

La fête s'est terminée devant une belle part de bœuf à la broche et d'aligot puis en musique et danses pour certains.



Devant le stand du Mille-Pattes



Partage du repas en plein air

Chocolats de Noël

Christmas Fudge



Ingrédients:

- 250 gr de chocolat (noir et/ou blanc - ou lait ou caramel...)
- 125 gr de beurre
- 125 gr biscuits (ex : les palets bretons ou autre marque avec la même texture)
- 170 gr de lait concentré

Procédure:

- ✓ Mélanger 125 gr de chocolat avec le beurre et le lait concentré
- ✓ Ajouter les biscuits écrasés avec le rouleau à pâtisserie dans un sac de congélation
- ✓ Étaler dans un plat 30X15 cm et laisser durcir pour obtenir une couche de 1cm environ
- ✓ Fondre le reste de chocolat et l'étaler dessus
- ✓ Couper en petits morceaux



POURQUOI LES SPORTIFS AIMENT-ILS LE CHOCOLAT?



Les joyeuses fêtes de fin d'année sonnent le temps des bûches, ballotins, truffes en chocolat à s'offrir ou à se faire offrir car les sportifs aiment le chocolat. Pour certains, c'est un aliment de désir, plaisir, gourmandise, tandis que d'autres le réprouvent, le condamnent et se l'interdisent. Flagrant exemple de déni, alors regardons la réalité en face, et apprenons à savourer le chocolat comme une belle récompense.

Le chocolat est plein de bonnes intentions

Il ne s'agit pas d'attribuer aux chocolats des propriétés magiques. Tous les chocolats ont un point commun: les calories. Mais, quelques carrés de chocolat, chaque jour, associés à une activité physique régulière, ne doivent pas causer de souci de prise de poids: le problème est la sédentarité, pour compenser les seuls effets délétères de la sédentarité, il faut avoir au moins 1h30 à 2 heures d'activité physique par jour! Par exemple la marche !

La présence de certaines molécules expliquerait ses qualités nutritionnelles à condition d'opter pour les chocolats noirs les plus riches en cacao afin de profiter de ses bienfaits. Malheureusement, les chocolats noirs ont un goût légèrement amer pas toujours apprécié par les sportifs qui se tournent vers des chocolats au lait ou aromatisés plus sucrés. Les chocolats avec des fruits oléagineux comme les noisettes ou amandes affichent des profils micro nutritionnels plus rassurants pour les sportifs: vitamine E et B, magnésium...

Pourquoi le chocolat rend-il heureux ?

Le cerveau, au cœur de son système limbique (siège des émotions et fonctions vitales que sont la faim et la soif), produit naturellement de la phényléthylamine. C'est un neurotransmetteur agissant comme un stimulant qui rehausse le moral et encourage l'humeur enjouée. Pour info, la pratique physique initie la synthèse de phényléthylamine dont les effets euphorisants sont bien connus des sportifs. La phényléthylamine est aussi présente dans le chocolat qui lui doit sa réputation d'antidépresseur.

Le sportif qui mange du chocolat aime ses sensations chocolatées, ses onctuosités, ses arômes... Prévoir de croquer dans sa tablette de chocolat, «je vais enfin faire une pause dans l'après-midi et je vais enfin savourer les chocolats reçus à Noël », déclenche la fabrication de dopamine par le cerveau. Et, pendant tout ce laps de temps précédant l'arrivée de la récompense en bouche, les neurones libèrent cette hormone de la motivation. Pendant la consommation de chocolat, la synthèse de dopamine se poursuit doublée par la libération de certaines endorphines qui renforcent les effets plaisirs, bien-être, bonheur. Manger du chocolat s'associant au plaisir gustatif, à la récompense assurée d'une sensation de satisfaction, prend de la valeur, s'ancre dans le cerveau, et renforce à lui seul les comportements de recherche d'une nouvelle plaquette à laquelle il est difficile de résister!

Et, le sportif n'est pas seul! La consommation moyenne en France s'élève à 8,1 kg par foyer par an (chiffres de 2019). Alors n'hésitez pas: c'est bientôt les fêtes, choisissez le votre mais n'oubliez pas de marcher !



SEJOUR à TREBOUL du 27 juin au 04 juillet 2021

Ce séjour a été mitonné par **Jacques** épaulé par sa collaboratrice de cœur laquelle nous diffusera de nombreuses infos au cours du séjour, diffusion parfois brouillée par la voix d'une bretonne bavarde...

Dimanche 27 juin

Nous sommes 28 à nous installer progressivement à l'hôtel « **les Résidences d'Armor** » situé en bord de plage à **Tréboul**, commune de **Douarnenez**. C'est un ensemble de bâtiments accolés comprenant les chambres, 2 salles de restaurant (une pour les individuels et l'autre pour les groupes) un bar, une piscine. Les chambres équipées d'un grand lit (160) comportent un placard, une salle de bain avec bidet, certaines ont un petit balcon. La directrice est Madame Jeanne que nous ne verrons qu'une seule fois lors de l'accueil du Mille-Pattes. Le personnel est très serviable et souriant malgré quelques couacs dans l'organisation. Les repas sont servis à table, hormis les fromages/desserts et petits déjeuners disponibles au buffet. Le menu du dîner propose toujours un choix entre 2 plats l'un d'eux étant systématiquement un poisson. La cuisine est très bonne. Ce soir le menu propose lasagnes de fruits de mer ou lasagnes de viande.



La mer à Douarnenez

Lundi 28 juin

La confiture du petit déjeuner est disponible dans des petits pots en verre de 30 g mais en nombre insuffisant. Il n'y en a plus pour les lève-tard.

Chacun prépare son pique nique disponible au buffet et nous partons en voiture à la **Baie des Trépassés**, départ d'une randonnée pour **la Pointe du Raz**. Nous démarrons dans le brouillard et suivons un sentier tracé dans le bocage entre des fougères. Ça monte et ça descend gentiment. Jacques fait un crochet pour nous faire profiter d'un magnifique point de vue, comme le brouillard enveloppe toujours le paysage on le croit sur parole (un panneau confirme toutefois ses dires). Arrêt culturel devant un lavoir pour évoquer **Pierre Jakez Helias** qui décrit les lavandières du pays bigouden dans son livre « **le cheval d'orgueil** ». Pause au **hameau de Kerguidy** pour admirer les beaux bâtiments du gîte de la ferme du bout du monde. Passé le **hameau du Manoir**, le brouillard libère le paysage et le soleil. Nous atteignons la mer pour suivre le sentier côtier qui trotte jusqu'à la pointe du Raz en passant par le **port de Feunteun-Aod** où nous déjeunons. Le site devait accueillir une centrale nucléaire, projet mal accueilli par la population que les manifestations firent avorter. Le sentier longe ensuite le **port de Bestrée** avant d'atteindre la pointe du Raz, belle et inquiétante, car longtemps zone de naufrages dont profitaient les habitants qui pillaient les épaves. Le

phare de la Vieille construit sur le **rocher de Golebella** entre 1882 et 1887 éclaire et sécurise la navigation autour de la Pointe. Il était occupé par 2 gardiens relevés périodiquement. Dominique M. évoque leur vie difficile dont plusieurs sont devenus fous. Retour à la baie des Trépassés par le sentier côtier. Tous les sentiers sont très fleuris : outre les Bruyères, Genêts, Chèvrefeuilles, nous découvrons la Jasione, petite fleur bleue.



Longère bretonne fleurie



En direction de la pointe du Raz

Voiture jusqu'à la **Pointe du Millier** pour visiter le **moulin de Kériolet** enfoui dans les sous-bois et récemment restauré. Construit en 1868, la meule écrasant les grains de blé est mue par une roue à augets (petites auges) alimentés par un ruisseau formant cascade au-dessus de la roue (c'est le poids de l'eau qui la fait tourner). L'un des engrenages intermédiaires comporte une roue équipée de dents en bois amovibles, laquelle entraîne une deuxième roue dentée entièrement en fer. Les dents amovibles servent de fusibles : en cas de blocage de la meule, les dents en bois sautent et peuvent être remplacés facilement.

Nous avons parcouru 13,5 + 2km.

Retour à Tréboul

Dîner: Dahl de lentilles corail/cabillaud gratin dauphinois



Côte fleurie

Mardi 29 juin

Un esprit farceur hante l'hôtel : pour agrémenter notre pique nique, le serveur nous distribue des œufs durs. Agnès entreprend d'éplucher immédiatement le sien, il s'écrase dans ses mains, il n'était pas cuit ! Allez-vous faire cuire un œuf a dû penser le serveur en les récupérant !

Sous un ciel menaçant, voiture jusqu'à **Pont-Coblant**, point de départ de la boucle de 15 km qui va nous mener à la **Roche au Feu**, point culminant des **Montagnes Noires** (297m). Nous empruntons beaucoup de chemins creux dans un paysage varié, où les cultures de blé ou pommes de terre alternent avec les prairies et les bois. Arrêt à **Gouézec** pour visiter l'église St Pierre dont la nef date du 16^{ème}, le porche du 17^{ème} avec des adjonctions successives (sacristie et chœur aux 18^{ème} et 19^{ème}). Nous atteignons le sommet de la **Roche au Feu** qui offre une belle vue panoramique. Nous y déjeunons assis sur des rochers qui nous protègent du vent. En fin de repas, une petite et courte pluie nous humecte déclenchant notre descente vers le **canal de Nantes à Brest**. Le canal (364 km) est constitué par la jonction de plusieurs rivières dont **l'Aulne** que nous allons suivre jusqu'à Pont-Coblant avec 2 arrêts, d'abord au site de **Loch-ar-Ronfi** qui est une suite de dolmens datant du néolithique, ensuite sur un site ludique où sont fixés sur un support un grand et un petit vélo : en pédalant vigoureusement on déclenche un jet d'eau installé en hauteur (qui n'arrose pas le cycliste). Bruno, Jacques et Anne, Yvon et Dominique et Jean-Michel ont testé le fonctionnement (avec succès pour ceux qui ont enfourché le grand vélo).

Les nouvelles fleurs du jour : Impatience géante, Osmonde royale, Nombriil de Vénus et Lysimaque

Animation en soirée avec un animateur plutôt inanimé: jeu de connaissances des titres et auteurs de chansons des années 80. Avec Gigi et Sandrine, le Mille-Pattes est imbattable !



Pont sur l'Aulne



Verdure bretonne

Mercredi 30 juin

Départ à pieds sous le soleil pour une randonnée patrimoine dans **Douarnenez** (13,5kms). Le sentier côtier nous mène d'abord à **l'église St Joseph** (19^{ème} siècle). Jacques nous entraîne ensuite dans un dédale de vieilles rues étroites, pentues et fleuries de **Tréboul** aux allures andalouses, puis au port de plaisance. La passerelle enjambant **le Goyen** nous dépose côté **Douarnenez** pour longer les plages en offrant une belle vue sur la petite **île Tristan** accessible à marée basse, repaire du brigand Guy Eder au 16^{ème}. Nous délaissions le port de pêche industrielle pour **le port du Rosmeur** bordé de beaux bâtiments diversement colorés construits au 19^{ème} pendant l'âge d'or de la sardine. En 1900 **Douarnenez** est le premier port

sardinier de France avec environ 5000 marins pêcheurs. Les conserveries emploient 3000 personnes (féminines surtout) dans des conditions de travail difficiles. La disparition de la sardine début 20^{ème} oriente les pêcheurs vers d'autres poissons et vers la langouste ce qui les oblige à changer leurs méthodes et leurs bateaux. Jacques nous emmène déjeuner au magnifique village de **Plomarch**. C'est un voyage dans un village de pêcheurs du 18^{ème} siècle que l'on parcourt sur des chemins serpentant entre de ravissantes petites maisons en granit entourées de jardins très fleuris, de vergers et de potagers. Le village a attiré de nombreux artistes peintres et écrivains. Nous remontons le temps jusqu'à l'époque gallo-romaine en visitant le site voisin de **Plomarch Pella** qui était un lieu de salaison de la sardine. Les abats et les sardines non utilisés étaient coupés et macérés avec des épices pour produire le garum, un condiment destiné à la vente. Retour dans le centre de **Douarnenez** pour voir **la chapelle Sainte Hélène (16^{ème})**, **la chapelle Saint Michel (17^{ème})**, **les halles** où se tient une expo photo. Nous terminons par la visite au **Port-Rhu du port-musée**. Il est réparti sur 2 sites : le musée à terre et le musée sur l'eau. Le musée à terre installé dans une ancienne conserverie montre une magnifique collection de bateaux d'origine, d'époque, de techniques et d'activités diverses : embarcation de rivière en lattes recouvertes d'une toile goudronnée, pirogue à balancier, voiliers... et bien d'autres. Le musée expose également des objets, notamment une sertisseuse et un stérilisateur, inventions qui ont bouleversé fin 19^{ème} les manipulations dans les conserveries ; améliorations techniques qui n'ont toutefois pas amélioré les conditions des « Penn Sardines » (sardinières) qui ont déclenché les grèves de 1924. Un bistrot a été reconstitué dans le musée, c'était le refuge des pêcheurs. **Douarnenez** comptait (paraît-il) autant de bistrots que de bateaux. Le musée sur l'eau comporte 4 bateaux à quai non visitables : le Saint Denys remorqueur à vapeur de 1929, le Dieu-Protège gabare de 1950, le Roi Gradlon bateau-atelier et l'Anna Rosa caboteur norvégien à voile. Une partie des Mille-Pattes termine la visite au café installé sur le quai. Sur le chemin du retour, nous croisons un groupe de cyclistes dont les vélos électriques sont mus par un panneau solaire (1m² environ) posé sur une remorque.

Bonne soirée avec le groupe Mouez Port Rhu (13 chanteurs, accordéon, guitare et flûte) qui nous interprètent une douzaine de chants de marins.



Le port de Douarnenez



Passage d'une rive à l'autre



L'île Tristan

Jeudi 1er juillet

Ce matin les viennoiseries et crêpes arrivent seulement à la fin du petit déjeuner, (une chance pour les lève-tard). Voiture jusqu'à **la baie des Trépassés** pour une randonnée à la **pointe du Van** qui démarre par un parcours champêtre de 7 km (la mer se mérite). Arrêt à **Trouzent** pour un coup d'œil à la petite **chapelle de Saint Tugdual** (18^{ème} siècle) bordée par une belle fontaine. Quelques belles maisons souvent blanchies à la chaux ornent les hameaux traversés, l'une d'elle est entourée d'un jardin fleuri de Vipérines des Canaries. Nous atteignons **la pointe de Brézellec** et suivons le sentier côtier menant à la **pointe du Van** avec une pause déjeuner à la plage de galets de **Théolen**. Un groupe de randonneurs nous rejoint. La conversation s'engage, ce sont des médecins en campagne contre le vaccin du covid. Nous les abandonnons à leur croisade et remontons sur le sentier côtier. A **la pointe du Castel Meur**, Jacques veut nous montrer hors sentier un oppidum celte, il est accessible par une étroite sente bordée de hautes ronces et arbustes piquants (l'oppidum ça se mérite aussi), intrépides beaucoup de Mille-Pattes le suivent. (Les piquants laisseront plus de souvenirs que l'oppidum). Le paysage côtier est magnifique, mais le sentier très caillouteux oblige à regarder où le pied se pose. Craves, Goélands et Cormorans marins nous accompagnent. Nous nous arrêtons à **la chapelle Saint They** (début 17^{ème}) dont 3 clochetons ont été récemment décrochés par la foudre puis à la fontaine voisine (17^{ème}). Arrivés à la **pointe du Van**, le sentier côtier nous ramène aux voitures.

Pour enrichir l'ordinaire du dîner plusieurs Mille-Pattes avaient commandé des assiettes (14€) ou des plateaux (27€) de fruits de mer (très bons et copieux), toutefois l'extraction des bigorneaux s'avéra un exercice difficile avec les outils fournis.



Chapelle de Saint Tugdual



Magnifiques couleurs estivales

Vendredi 02 juillet

Ce matin ni crêpes ni viennoiseries, seulement du pain et des grands pots de confitures.

Soleil et voiture jusqu'à **Audierne** départ d'une randonnée de 18,5 km qui nous mènera jusqu'à **Pont-Croix**. Jacques nous dit quelques mots sur **Audierne**. La ville s'est développée autour du port de pêche né sur la rive droite de **l'estuaire du Goyen**. Au 19^{ème} siècle, **Audierne** connaît un essor important grâce à la pêche, sardine bien sûr, mais aussi langouste, homard et thon ; Les conserveries fleurissent le long du **Goyen** provoquant une pollution de celui-ci et une insalubrité dans la ville. Le ramassage du goémon fut également une activité importante. Un premier pont construit en 1851 remplaça le bac qui faisait la traversée de l'estuaire. Le pont actuel est la 3^{ème} version construit en 1972. Nous l'empruntons pour rejoindre le sentier longeant la rive gauche du Goyen menant à **Pont Croix**. Nous dépassons un **moulin à marée** construit au 16^{ème} sur le **Goyen** et entrons dans le quartier le plus ancien de **Pont-Croix** amarré sur une colline. Nous montons par des ruelles pavées en escalier, bordées de belles maisons en granit dont certaines datent des 15, 16 et 17^{èmes}. Dans la **Grande rue Chere**, nous passons devant la maison où Dominique L a vécu (dans un précédent siècle). Accueillant, le propriétaire la fait entrer. Place de l'église sont plantés un puits et **Notre-Dame de Roscudon**, une collégiale construite du 12^{ème} au 15^{ème} siècles dans un style où roman et gothique se côtoient harmonieusement. Elle est dotée d'un superbe porche en dentelle de pierre (fin 14^{ème}) où étaient exposés les condamnés au pilori. Jacques nous invite à déjeuner dans l'ancien cimetière jouxtant l'église. Nous descendons ensuite vers le **Goyen** avec un coup d'œil aux beaux bâtiments du **petit séminaire Saint Vincent** (17^{ème}). Retour à **Audierne** par l'ancienne voie ferrée (aujourd'hui déferrée) épousant la rive droite du **Goyen**, elle reliait **Audierne** et **Douarnenez** via **Pont-Croix**. Chemin faisant, nous suivons Christian pour observer dans une volière quelques magnifiques rapaces (Pygargue, Aigle royal et Harfang des neiges).

Le dîner, c'est soirée crêpes préparées sur place par 2 bretonnes en habit local. Nous avons droit (par personne) à 1 crêpe salée et 3 sucrées avec un choix de 3 ingrédients pour la salée. La serveuse revient désolée pour nous dire de modifier notre commande parce qu'il n'y a plus de champignons (commentaires vénéreux de quelques Mille-Pattes). Lors des commandes des crêpes sucrées c'est la confiture à l'orange qui manque (c'est la déconfiture).

Animation en soirée : un accordéoniste joue des musiques de film que l'on doit reconnaître.



Audierne



Dominique rajeunit à Pont-Croix



Il faut mériter la rue Chère !



Collégiale Notre Dame de Roscudon

Samedi 03 juillet

Voiture jusqu'à **Locronan**, départ d'une boucle de 13 km. En quittant le village, Jacques nous arrête à la chapelle **Notre Dame de Bonne Nouvelle** (15^{ème}). C'est un édifice rectangulaire séparé en deux par un arc ; il abrite de belles statues. La chapelle est entourée d'un calvaire et d'une fontaine ornée d'un imposant fronton. L'itinéraire de Jacques parcourt essentiellement la belle **forêt du Névet** dont les arbres, frileux ou pudiques, sont emmitouflés dans un épais manteau de mousse. Arrêt pique nique dans un refuge pour chauves-souris provisoirement déserté par ses occupantes. Retour à **Locronan** pour une visite libre du village accessible seulement à pieds (les véhicules y sont bannis). **Locronan** doit sa prospérité passée au tissage de toiles à voiles à partir du chanvre. Aujourd'hui le village vit du tourisme. Le village s'articule autour de sa grand place pavée ornée d'un puits et entourée de belles maisons renaissance et d'une belle église du 15^{ème}. Le Mille-Pattes s'égaye dans le village alternant découverte du patrimoine avec celle des belles boutiques qui guettent les touristes.

Retour à l'hôtel pour un chaleureux pot de remerciement à Jacques et Anne pour ce magnifique séjour ensoleillé en dépit d'une météo pessimiste.

Animation cinéma en soirée avec la projection du film de 2004 « les penn sardines » tourné par Marc Rivière évoquant les grèves de 1924. Comme le projecteur s'arrête au début du film, nous rappelons l'animateur qui s'était éclipse, il revient réparer (en pantoufles et un peu agacé) et reste sur place attendant la prochaine panne qui n'est pas venue !...



Forêt de mousse



Locronan

Dimanche 04 juillet

Petit-déjeuner mais pas de pique nique prévu. Éparpillement des Mille-Pattes dont la plupart regagne Paris sous la pluie. Jacques ne maîtrisant que la météo bretonne.



Merci à Jacques et Anne nos animateurs et organisateurs de la semaine

Dates importantes à noter dans votre calendrier !

- Assemblée Générale : samedi 29 janvier 2022.
- Séjour de Printemps : du samedi 23 avril au samedi 30 avril 2022.
- Week-end de l'Ascension : du jeudi 26 mai au samedi 28 mai 2022.
- Séjour d'été : du samedi 25 juin au samedi 02 juillet 2022.

Edito du président : Bruno
Textes de Jean-Claude
Mise en page de Margot