



à pas contés

Le journal du Mille-Pattes



Association de randonneurs pédestres de Neuilly-Plaisance
Association Loi 1901- Agréée Jeunesse et Sport
Siège Social: Mairie 6 rue du Général de Gaulle 93360 Neuilly-Plaisance
Téléphone: 01 43 00 32 33 Courriel: mille-pattes@orange.fr
Site internet: <http://pagesperso-orange.fr/mille-pattes>

2010 s'achève... avec un programme bien rempli et qui je pense en a satisfait plus d'un. Nous espérons que 2011 sera de la même veine avec des adhérents toujours plus nombreux sur les chemins, et pourquoi pas avec nous dans l'encadrement. En effet, pour pouvoir vous proposer des activités variées et nombreuses, il faut des adhérents dans l'animation (nous ne sommes que six ou sept à vous proposer des randonnées) mais aussi dans la partie administrative (organisation du programme, trésorerie, organisation des séjours et week-ends, etc...). C'est donc le moment de proposer votre candidature à l'Assemblée Générale du 29 janvier !

Au programme donc, toujours des randonnées dominicales, toujours des sorties en semaine et toujours des séjours et des week-ends : pour commencer un séjour itinérant en Corse au printemps qui a été rempli en deux jours (record battu), un autre cet été que nous vous dévoilerons à l'Assemblée Générale, un week-end au 2ème trimestre (lieu et date pas encore défini), un autre en fin d'année (en préparation), sans oublier notre raid de juin cette année dans le Vercors. En ce qui concerne le programme plus traditionnel des sorties du dimanche ou de semaine, si vous avez des endroits que vous avez aimé et que vous voulez revoir nous sommes à votre disposition ! Et pour pouvoir participer à toutes ces activités, nous vous souhaitons à tous une bonne santé pour 2011. A ce propos, nous vous rappelons que la production d'un certificat médical est obligatoire et que votre licence ne vous sera remise que contre ce certificat...

Nous vous présentons tous nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année et vous donnons rendez-vous sur les chemins !

La Randonnée des Sacres

Samedi 27 novembre, 10h à Dizy dans la Marne : une voiture immatriculée en Seine Saint Denis se gare dans la cour des Champagnes Marcel Vautrain, bientôt suivie par une autre, puis encore une... Ce sont finalement 10 voitures contenant 33 Mille-Pattes qui commencent leur week-end en Champagne ... par une dégustation ! Vivent les petites bulles qui viennent titiller nos papilles gustatives !



Une heure après, quelques degrés de plus dans le cœur, nous prenons la direction de Reims. Le temps de récupérer quelques voitures égarées et nous rejoignons le gymnase Thys, où nous attend notre repas, histoire de randonner le ventre plein. Surprise au départ, on nous remet à tous un bonnet de Noël... qui sera la marque de reconnaissance du millier de randonneurs présents à Reims. Un début de parcours le long du canal, et nous arrivons très vite à la basilique Saint Rémi : Claude fait la lecture du panneau d'information (en début de week-end, tout le monde l'écoute encore !), puis nous rentrons dans l'édifice.



Nous continuons notre visite par la Fontaine Godinot, puis la place Paul Jamot, le square des Cordeliers et la place Aristide Briand avec le monument " à la gloire des infirmières françaises et alliées victimes de leur dévouement ".



La nuit n'est pas encore tombée lorsque nous arrivons à la cathédrale Notre Dame. Après un petit détour pour trouver des toilettes publiques, nous atteignons notre point de ravitaillement : la Salle des Fêtes de l'Hôtel de ville, où nous buvons un café, un chocolat ou un thé avec des petits gâteaux... Il manque le vin chaud ! L'animation est assurée par une chorale de chants marins, " les Mâles de Mer ". D'aucuns cherchent vainement la mer à Reims, mais d'autres plus féminines n'ont d'yeux que pour les Mâles et dansent sur les refrains entraînants ! Mais nous ne sommes pas d'ici et nous repartons déjà ! C'est que nous allons arriver au marché de Noël : le plus grand de France... hormis ceux d'Alsace d'après une publicité ! Dans la froideur champenoise la carte bleue fume d'avance ! Mais attention, nous sommes limités en place car certaines voitures sont déjà pleines ! A ce petit jeu, Françoise est la dernière à arriver au rendez-vous des sacs pleins les mains ! Ensuite, c'est le retour vers le gymnase : un gobelet de Champagne nous y attend ainsi qu'une coupe pour récompenser l'association. Il est temps ensuite de rejoindre notre hébergement pour y manger et y passer une bonne nuit au chaud !



Dimanche matin, 9h : le convoi s'ébranle en direction du parking des Faux de Verzy. Dérivé du latin fagus (hêtre), les faux sont des hêtres tortillards particulièrement nombreux (environ 800) dans ce coin de la Montagne de Reims. Bruno explique qu'on ne connaît pas bien l'origine de ce phénomène : plusieurs hypothèses existent, mais sans avoir été vérifiées. Nous continuons notre randonnée en suivant un chemin à l'emplacement de l'ancienne voie du chemin de fer.... Nous dominons Verzy, puis après un passage dans les vignes, Verzenay et son phare (finalement la mer n'est peut-être pas si loin) maintenant Musée de la Vigne et du Champagne. Une aire de pique-nique nous accueille pour notre repas de midi, et nous arrivons ensuite au Moulin de Verzenay, moulin qui appartient maintenant aux Champagnes Mumm. Le chemin du retour est là haut dans la Montagne et une petite montée dans la boue nous y emmène. Micheline aura beau se mettre à genou, implorant sans doute Jean-Pierre, il faudra bien qu'elle y passe aussi !



Nous finissons notre balade par le belvédère du Mont Sinaï, point stratégique d'observation lors de la première guerre mondiale. Il est temps ensuite de reprendre nos voitures pour regagner nos bases... Le lendemain la neige faisait sa première apparition....



Boire et Marcher...

Hydratation

Comme vous le savez notre corps est composé de 50 à 70% d'eau, c'est considérable. Ceci explique le pourquoi de " l'absolue nécessité " de s'assurer d'une bonne hydratation quotidienne. Je pourrais compliquer les choses avec des chiffres, vous expliquant scientifiquement les pertes hydriques et comment les compenser au millilitre près et tout ceci serait vite oublié. Tentons plutôt d'être pratique et pragmatique.

Que Boire?

De l'eau ou équivalent comme le thé; quant aux boissons isotoniques de l'effort elles assurent un apport en glucides associé à l'apport hydrique, elles sont adaptées pour un effort soutenu et intense qui n'a pas lieu dans nos randonnées dominicales.

Quand boire?

AVANT d'avoir soif. Si vous avez soif c'est que vous êtes déjà déshydraté ! Sachez que la déshydratation altère les capacités d'endurance musculaire; de plus, déshydraté, vous sollicitez, (donc épuisez) d'avantage votre système cardio-vasculaire. Le système tendineux reste sensible au déficit hydrique et cela peut favoriser les tendinites, bien handicapantes quand on aime la randonnée.

Soyez attentif aux signes de la déshydratation, la soif n'est pas le meilleur indicateur, les vertiges, les maux de tête, la fatigue restent des signaux d'alerte. Un excellent indicateur de l'hydratation est la diurèse (quantité des urines). Dans le jargon médical, on dit : " si vous ne pissiez pas c'est que vous ne buvez pas assez " d'eau ", les urines doivent être claires, si elle sont foncées donc concentrées, idem, c'est que vous ne buvez pas assez



Quelle quantité boire?

Quelques chiffres tout de même... Il faut se baser sur 1 ml par Kcal ingérée. La base de l'hydratation quotidienne (hors activité physique) est de 2000 ml sachant que l'eau doit représenter la

moitié de la ration et la nourriture apporte l'autre moitié.

Lorsque l'on pratique une activité sportive, l'apport d'un supplément calorique doit être associé à une augmentation des apports hydriques (1ml/Kcal supplémentaire). De plus, les pertes hydriques sont majorées, notamment par la transpiration il faudra aussi compenser. Cette part d'hydratation va varier selon la durée et l'intensité de votre activité.

Il est impératif de planifier la consommation de ces apports en buvant AVANT, PENDANT et APRES l'effort.

Vous pouvez par exemple boire 500ml dans les 2 heures précédant le départ puis 250 ml toutes les 30 minutes (ou 2 à 3 gorgées toutes les 10 minutes). A la fin de votre randonnée continuez de boire de l'eau (avec comme volume total de la journée 1ml par Kcal ingérée soit par exemple 3 litres pour 3000 Kcal absorbées dans la journée). La quantité et la couleur des urines vous indiqueront si vous vous êtes correctement hydraté !!

L'alcool est une mauvaise idée, ce sont des " calories vides ". L'alcool n'apporte aucune énergie et favorise la déshydratation en accélérant la diurèse. Il est toujours possible d'ajouter des jus de fruit pour votre hydratation, l'idéal reste de les diluer. Vous pouvez faire vous-même votre boisson énergétique en prenant comme base 1 litre d'une eau minérale riche en minéraux, ajoutez y le jus d'un citron entier, 2 cuillères à café de miel liquide, un peu de sel, 40 à 70 g de sucre selon la température extérieure (70 g pour des températures < à 5°C et 40 g pour des températures de 15 à 20°C) et pour terminer(en l'absence de contre indication) ajoutez deux cuillères à café de levure de bière pour la vitamine B et une pastille effervescente de vitamine C. Répondre à vos besoins hydriques est une source de bien être physique, de respect de votre organisme, ce sera tout bénéfique. Les résultats ne seront que positifs.

N'oubliez pas la très belle ligne Mille-Pattes avec les tee-shirts et les polaires au logo de notre association!

Se renseigner auprès de Martine au 01 43 00 32 33.

Les tarifs:

la polaire en 4 tailles (M, L, XL, XXL) 20€

le tee-shirt: 5€

l'ecusson: 1€

Pensez également à demander l'autocollant (pour mettre sur votre véhicule), il est gratuit!