



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: millepattes.neuillyplaisance@gmail.com
Site internet: <http://www.mille-pattes-np.com/>

Comme vous avez pu le constater depuis le début de l'année, la publication d'"A Pas Contés" est maintenant dissociée de celle du programme trimestriel. Ceci pour deux raisons principales; d'abord le manque de temps pour faire les deux simultanément, et ensuite pour la bonne raison que je n'ai pas toujours de la "matière" pour remplir APC. J'en profite pour vous rappeler qu'APC est votre journal et que si vous avez une information ou un article que vous souhaitez partager avec les autres adhérents, n'hésitez pas à m'en faire part! Au sommaire de ce numéro, vous trouverez le compte rendu de notre dernier séjour sur l'île d'Oléron (rédigé par Françoise) et plein d'informations utiles sur l'Association et la randonnée. Bonne lecture...

Bruno

Escapade sur l'île d'Oléron du 30 juin au 7 juillet

SAMEDI

En fin d'après-midi les 20 mille pattes sont accueillis par Bruno, Martine, Jean Pierre et Geneviève arrivés quelques jours auparavant pour faire le repérage de nos randonnées.

Nous découvrons nos chambres et salle d'eau individuelles, c'est "BYZANCE".

Après un repas copieux comme CAP FRANCE Arc en Ciel de St Trojan va nous en offrir tous les soirs, certains vont "guincher" avec Michel et Corinne musiciens interprètes qui, nous l'apprenons se produiront au Martin Pêcheur au mois d'août!

DIMANCHE

Mise en jambe le matin, avec la découverte du village de St Trojan: le port, les cabanes d'ostréiculteurs récupérées par des artistes, la plage et les marais de Bris. Nous rentrons déjeuner au village vacances.

L'après-midi nous nous enfonçons dans la forêt de St Trojan avant de profiter de la plage de Gatseau: certains se jettent à l'eau (17°), d'autres pataugent et les derniers vont faire une sieste sous les pins. Nous voyons passer le TGV des plages qui dessert le village et ses plages (le petit train de Saint-Trojan, que Bruno ne nous fera pas prendre!!!).

18h30 Michel et Corinne nous font chanter et danser en sirotant le pineau.

21h un film nous présente l'île et son histoire: quelques uns vont perdre des informations en s'endormant sur leur chaise (on a des noms!).

Sur les dunes



LUNDI

Cette fois, nous prenons les voitures pour les garer à l'Ecuissière parking du chêne vert.

Nous nous dirigeons vers la plage de la Rémigeasse et c'est à travers dunes et... champ de blockhaus que nous atteignons la Cotinière, un des 5 premiers ports de pêche de France.

Comme nous avons marché d'un bon pas nous avons du temps pour traîner dans le village et commencer quelques achats de vacances.

Le retour se fait par l'intérieur de l'île. Jean Pierre ayant vu lors de sa reconnaissance que le chemin était quasiment inondé, est revenu la veille couper et étaler des branches sur le sol pour nous permettre de passer au sec. Quelle abnégation!!!!

Les 16 km ne nous ont pas épuisés et aux jeux apéro Jacky va gagner une bouteille de pineau.



il fait chaud...

MARDI

C'est notre plus long périple en voiture: 29 km jusqu'à Saint-Denis! A pied nous allons par la côte rejoindre le phare de Chassiron, nous approchons de la pointe au-dessus de falaises battues par l'océan. Dans l'eau qui se retire nous apercevons des murets qui constituent des "écluses à poissons": les poissons amenés par la marée vont rester piégés dans ces

enclos à marée basse et seront pêchés sans difficulté. A l'heure actuelle, il ne subsiste que 7 écluses sur l'île.

Nous pique niquons au pied du phare. L'association nous réserve une surprise, elle nous offre la visite du musée vivant et la montée du phare.

La pêche côtière racontée par des voix off avec effets de sons et de lumières, l'échouage d'un bateau de pêche dans l'obscurité: tout cela est subjuguant; on passe de pièce en pièce pour découvrir les activités de l'île et les outils utilisés.

Les plus courageux montent les 225 marches du phare ce qui permet d'apercevoir à 46 m d'altitude l'île de Ré distante de 15km environ, le Pertuis d'Antioche qui sépare les 2 îles, l'océan qui nous entoure et le magnifique jardin pédagogique installé au pied du monument.

Le retour se fait par la côte Est avec la visite de l'église romane de St Denis (XIIème) et son magnifique ex voto, une maquette de frégate.

Sur le chemin du retour nous nous arrêtons au Port des Salines: visite du musée et découverte du travail des sauniers pour les uns, et pour les autres, déambulation au milieu de derniers marais salants exploités. Curieusement, les oiseaux sont absents... Au retour, le bar nous attend avec sangria et concert d'accordéon.

Le soir une animatrice propose de rencontrer sangliers et chevreuils dans la forêt. Certains s'y rendent et reviennent bredouilles! D'autres vont disputer une partie de pétanque endiablée sans vainqueur mais avec beaucoup de rires.

l'église de Saint Denis



MERCREDI

Direction Fort Royer. Après une balade au milieu des anciens marais salants abandonnés au XIX^{ème} siècle et récupérés par les ostréiculteurs pour élever leurs claires, nous rejoignons une animatrice de sauvegarde de l'ostréiculture qui nous explique les étapes de l'élevage des huîtres : récupération des naissains en mer autrefois sur des tuiles puis sur des piquets d'ardoise... que les viticulteurs d'Anjou n'utilisaient plus et maintenant sur des tubes, décrochage des petites huîtres des collecteurs et mise dans des pochons posés sur des tables à la limite des basses eaux et retournés régulièrement pour que les coquilles s'élargissent et donnent une huître plus grosse et plus onctueuse. Au bout de 4 ans les pochons sont placés dans les bassins des marais et vont finir de se développer grâce aux sels minéraux, phytoplanctons et bactéries amenés par la mer dans les bassins boueux. C'est ainsi qu'ont été créées les claires de Marennes d'Oléron que nous allons déguster accompagnées d'un petit blanc local, le colombar. Nous reprenons les voitures vers le port tout proche de Boyardville où nous pique-niquerons le long du canal de la Perrotine et attendrons la marée haute pour embarquer vers l'île d'Aix. Le bateau va se détourner pour que nous admirions le Fort Boyard terminé en 1866 et devenu inutile comme moyen de défense vu l'amélioration des armes. Abandonné jusqu'au film "Les Aventuriers" en 1967 puis remis au goût du jour et réparé pour le jeu télévisé en 1990, il y a maintenant 5 télévisions européennes qui viennent y tourner leurs émissions tous les ans. Après avoir admiré avant l'accostage l'enceinte Vauban du village d'Aix, nous partons pour les 6,5 km de tour de l'île à travers dunes et forêts; sur le parcours nous laissons quelques uns d'entre nous sur la plage aux coquillages pour se baigner tandis que d'autres visitent le village avec son église du XII^{ème}, son atelier de nacre et la maison Napoléon qui rappelle le séjour de quelques jours que fit l'empereur en juillet 1815 avant son départ pour St Hélène. A marée haute nous reprenons le bateau : autant le soleil de l'aller nous permet de profiter du pont supérieur autant la fraîcheur du soir nous confina dans le pont inférieur pour la demi heure de traversée !

Fort Boyard



JEUDI

Direction le Château d'Oléron pour la découverte du chenal d'Ors: labyrinthe de chemins de canaux au milieu des anciens marais salants. Nous pique-niquerons au milieu des cabanes des ostréiculteurs partis dans l'estran s'occuper de leurs huîtres.

Le temps se gâte et c'est juste arrivés en ville que nous sortirons les vêtements de pluie pour la visite de la citadelle commencée sous Richelieu par Pierre d'Argencourt en 1630 et évidemment achevée par... Vauban qui va la parfaire à la fin du XVII^{ème} siècle.

La pluie battante va nous précipiter vers les voitures.

Heureusement l'ondée va cesser et nous permettre de profiter "des éclades" de moules concoctées au village. Les moules sont dressées sur leurs côtés et serrées les unes contre les autres. Elles sont ensuite couvertes d'épines de pin que l'on embrase, ainsi cuites nous les dégusterons avec un petit blanc... et au repas nous continuerons par un beau plateau de fruits de mer !

Le Château d'Oléron sous la pluie!



VENDREDI

Aujourd'hui, nous randonnons vers la "capitale" St Pierre d'Oléron. Jean Pierre nous fait découvrir une ravissante place où est planté un magnifique tulipier de Virginie, une autre place avec la plus haute lanterne des morts connue de 23,40m qui brûlait autrefois au milieu du cimetière, avant de prendre la direction des marais qui entourent la ville.

A la sortie de la cité on a perdu Nicole ! Bruno rebrousse chemin et retrouve notre égarée qui s'était éloignée du groupe et ne nous a pas retrouvés dans le labyrinthe des rues. Le groupe reconstitué, nous

déambulons entre chenaux et bassins croisant lapins, bovins et oiseaux.

Nous pique-niquons au marais aux oiseaux: havre de paix et dispensaire pour nos amis à plumes.

Le retour à St Pierre va permettre à chacun de s'égailler dans le village pour affiner ses derniers cadeaux maritimes. Jean Pierre a hésité à acheter au vide grenier des plaques de rue de Neuilly Plaisance !

Nous finissons à la coopérative vinicole ; la distillerie est maintenant interdite de visite par les directives SEVESO européennes très récentes pour l'alcool, mais cela ne nous empêchera pas de déguster vins, pineau, cognac, avant d'acheter nos futures consommations. Après diner certains partent danser mais d'autres veulent profiter une dernière fois de l'océan. Le coucher de soleil est malheureusement caché par les nuages, mais nous faisons un petit tour sur la grande plage, derniers instants d'un excellent séjour pour petits mollets mais riche de découvertes de la nature, de l'histoire et de métiers difficiles.

Les participants en redemandent. Merci à Jean Pierre et à Bruno pour les randonnées relax et à Martine pour les informations historiques.

Françoise.



Formations (suite)

Le week-end des 13 et 14 octobre dernier, Alain Boyer a suivi le module de base. Rappelons que cette formation n'est que la première d'un cursus de trois stages qui permet aux animateurs de vous encadrer dans les règles de sécurité et d'assurances optimales! Jean-Jacques quant à lui, ratera le week-end à Troyes pour suivre le SA1. Dominique est elle inscrite pour le SA2 (une semaine de stage!) qui lui permettra de vous emmener partout comme les anciens brevetés que sont Jeanne, Michel, Jean-Pierre et Bruno. Le coût de formation est pris en charge à 50% par l'association et à 50% par le CDRP 93.

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.

Journée des Associations



Pour la troisième année consécutive, la journée des Associations a eu lieu sur le Parc des Coteaux d'Avron. Le beau temps était au rendez-vous et de nombreux Mille-Pattes sont passés sur le stand. Nous avons également accueilli un grand nombre de futurs randonneurs dont certains ont confirmé leur adhésion à l'Association. Nous les remercions de leur confiance et leur souhaitons la bienvenue sur les chemins.

Le pays du coquelicot



Tout le monde connaît cette plante qui avait presque disparu du paysage il y a une dizaine d'années à cause des désherbants et que l'on revoit avec plaisir le long de nos randonnées. Mais connaissez-vous le Pays du Coquelicot ? Jean-Pierre et Michel vous proposent de le découvrir lors d'un week-end les 23 et 24 mars 2013. Pourquoi ce nom ? Le coquelicot est devenu, depuis la fin de la première guerre mondiale, le symbole du sang versé par les soldats du Commonwealth sur les différents champs de bataille. Il devint par la suite la fleur du souvenir pour les habitants de cette région, située au cœur des batailles de la Somme en juillet 1916, où il y eut 1 200 000 victimes. Ce WE sera bien sûr axé sur la randonnée qui nous fera découvrir des monuments typiques du pays du coquelicot ; mais nous visiterons aussi le musée Somme 1916 à Albert, et la ville historique de Péronne. Nous y rencontrerons enfin les paysages typiques de la région, avec le site de la montagne de Frise, qui dresse sa falaise crayeuse pour offrir un panorama exceptionnel sur les étangs et



les marais de la haute vallée de la Somme.
Michel et Jean-Pierre.

Les bâtons de marche

Le bâton de marche nous est aujourd'hui bien familier et nous est utile, voire indispensable, en randonnée. Nous allons faire le tour de ses caractéristiques, de ses avantages et de ses limites.

Le bâton d'aujourd'hui est le digne successeur du bâton de pèlerin, mais il est plus léger et peu encombrant : certains ont une longueur de moins de 60 cm en position repliée.

Les bâtons de dernière génération ont 3 brins télescopiques, avec poignée anatomique, dragonne ainsi que des marques sur les brins permettant un réglage fin de sa longueur.

Un système de rondelles interchangeables de diamètres variables, permet de les utiliser sur tous types de terrains.

Il existe à l'extérieur des sacs à dos de dernière génération un dispositif de fixation spécialement adapté.



UTILISATIONS CLASSIQUES :

Bien sûr, aide à la montée et à la descente. À la montée, on le raccourcit légèrement, et on l'allonge un peu à la descente. Il permet de réduire le choc aux articulations et de se rassurer sur un chemin étroit.

Utilisation en paire, pour une meilleure efficacité : aide à l'effort (soulagement du poids du sac, participation de tout le corps à la marche), aide au cheminement sur sentiers glissants, au franchissement de passages délicats, de sentiers difficiles, de gués, etc.

Le bâton :

Fait participer le haut du corps (bras, épaules), jusqu'à 20 % de l'effort total, et permet de mieux assurer son équilibre

Peut servir de piquet pour un abri de fortune (avec une couverture de survie ou une cape de pluie par ex.)

Peut servir de support à un fil à linge, d'attelle réglable en cas de fracture (si on est formé à ce type d'intervention, sinon il faut appeler les secours spécialisés)

Permet le transport de blessés en position assise (2 bâtons en position repliée)

Peut servir de support en cas de foulure ou d'entorse légère, ou de gêne (pied, genou, hanche) permettant de regagner un lieu habité ou sa base, clopin-clopant.

LES " TRUCS " DU VIEUX RANDONNEUR

Le bâton permet aussi :

D'écarter les branches chargées de rosée, de neige, qui encombrant les sentiers, gênent la progression et peuvent nous mouiller ; d'écarter les orties, les épineux, ainsi que les toiles d'araignées (dans les chemins étroits des maquis provençaux par exemple), ainsi que les reptiles.

De faire face à l'agressivité de certains animaux (chiens en particulier)

De faciliter une description de paysage
Sur les névés, permet de faire de la "ramasse" dans les descentes (pour ceux qui savent ...)

Un mousqueton, judicieusement placé sur une sangle du sac, permet de ranger les bâtons le long du sac sans avoir à quitter ce dernier, lorsqu'on en n'a momentanément plus besoin (sentiers faciles ou au contraire petite escalade).

ATTENTION NEANMOINS AUX LIMITES DES BÂTONS

Le bâton peut desservir au lieu de servir si il est mal tenu au cours de la progression dans certains terrains difficiles (semi-escalade, mains-courantes, échelles). En particulier, bien vérifier la position correcte de la dragonne : un bon positionnement permet de pouvoir s'agripper immédiatement à un rocher en cas de besoin en lâchant la poignée, le bâton restant bien suspendu au poignet. Ne remplace pas un piolet : vérifier de temps à autre les serrages des brins, afin que le bâton ne se replie pas intempestivement au moment précis où on en a vraiment besoin.

Est relativement fragile si mal déployé (si le petit brin est plus long que le moyen) Ne pas négliger son entretien (talc, silicone) au risque de ne pas pouvoir le déployer (blocage), ou, au contraire, de ne pas pouvoir le replier.

N'accroche pas bien dans les cailloux, où les appuis peuvent être parfois douteux. En cas d'orage, attention à la pointe qui attire la foudre. Mettre le capuchon caoutchouté de protection de la pointe, ne pas porter le bâton pointe en haut le long du sac et, bien sûr, prendre les précautions habituelles en cas d'orage.

Petit rappel

Pour nos randonnées nous pratiquons le **covoiturage** : cette méthode de déplacement est moins onéreuse et plus souple que l'utilisation des transports en commun (que nous réservons à quelques cas précis). Par contre, pensez à prendre des chaussures de rechange pour le retour ! En effet, il n'est pas bien agréable pour les chauffeurs d'avoir à nettoyer l'intérieur de leur voiture à chaque fois qu'ils rentrent d'une sortie Mille-Pattes ! Même chose pour nos déplacements en autocar !



Dates à retenir :

23 et 24 mars 2013 : Week-end au Pays du Coquelicot (voir plus haut). Pour des raisons d'organisation, vous aurez l'information courant novembre avec une date limite d'inscription au 31 décembre 2012 !!!!

8, 9 et 10 mai 2013 : Nous vous avons concocté un petit séjour... dont nous ne vous en disons pas plus pour l'instant !!!



Du 15 au 22 juin 2013 : pour les gros mollets, le Tour de La Chartreuse... avec des étapes de plus de 1000m de dénivellée positive... Plus d'informations à venir.



Du 29 juin au 6 juillet 2013 : séjour en Auvergne dans la région de Clermont Ferrand... où nous découvrirons les reliefs volcaniques et les coulées de lave.



Dernières randonnées

En ce début d'Automne, la fréquentation des randonnées est bonne!

Le 7 octobre, pour la traditionnelle randonnée des vignes, nous étions 30



A Villiers sur Morin avec Monique le 18 octobre, nous étions 18.



Sur le chemin des roses à Grisy-Suisnes avec Jean-Pierre, le 21 octobre nous étions 24.



Sur les bords de la Seine avec Frédérique, le 26 octobre, nous étions 17.

