

Les randonneurs de l'intérieur n° 4

Place Wilson Dijon, par Martine P

Editorial

Les confinés parlent aux confinés...

Nous avons, je pense, été nombreux à suivre l'allocution présidentielle du 13 avril. Une lueur d'espoir semble se dessiner pour un début de déconfinement d'ici moins d'un mois, voire « à peine 3 semaines » si l'évolution de l'épidémie et les connaissances sur le virus le permettent. Notre activité ne reprendra pas le 12 mai au matin, ne nous leurrions pas. Le penser serait nous exposer à une déconvenue qui ne ferait que nous affaiblir. En revanche, je gage que mon souhait de ne jamais voir le numéro 10 « Des Randonneurs de l'Intérieur » se réalisera.

Dans l'attente, continuons à aider nos héros comme le suggère Andrée, ils en ont besoin. Laissons-nous bercer par les notes de la « Symphonie du destin » de ce cher Ludwig. Ce titre ne vous dit rien ? Demandez à Daniel S, il vous fera « pom-pom-pom ». Claude et Janine nous emporteront dans le Jura.. sur les traces des dinosaures. Pour tenir le choc et en dépit des rayons de farine fréquemment vides, Georges nous propose une recette de pain et Janine une de muffin au saumon que j'ai hâte de tester. Nous avons un peu chargé « la barque » (mais pas celle de George) en matière d'humour, car comme disait l'autre : « Il n'y a pas de mal à se faire du bien ». Cette rubrique remporte un franc succès si j'en crois les nombreuses contributions.

Vous avez été nombreux à donner vos réponses au jeu de calcul sur le blog. N'hésitez pas à continuer, Claude veille au grain et répond au fur et à mesure. Cette semaine, Ghislaine et Sylvie nous proposent respectivement un jeu et une réflexion sur la distanciation sociale.

Et maintenant ? Il faut continuer à échanger tout en se préparant à reprendre les randonnées dans un futur toujours trop loin mais qui se rapproche. Alors n'hésitez pas à transmettre vos textes, vos réflexions, jeux, blagues. Sachez cependant que nous avons fait le choix délibéré de privilégier les œuvres originales. L'un ou l'une de vous souhaite nous faire partager son ressenti sur un voyage, une randonnée, un livre ou que sais-je ? Ne soyez pas timides, prenez votre plume et transmettez-les-nous.

Thierry

Le billet d'Andrée

Les nouveaux héros

Les vrais héros sont ceux qui sont au front, puisqu'il paraît que « nous sommes en guerre » : personnel soignant, chercheurs, caissières, routiers, éboueurs, bref, tous ceux qui nous aident à vivre ce quotidien bien perturbé.

Mais il reste tous les autres, ces héros méconnus, exhortés à rester à la maison et qui respectent donc le confinement.

Une armée de combattants anonymes lutte en appartement : vautrés sur leur canapés, en pyjama toute la journée, pas lavés, ni rasés, chaussettes en tire-bouchon, avachis devant des séries télé, en train de relire pour la dixième fois le même livre, ou même totalement oisifs, les yeux dans le vague. Peut-être même que certains grignotent en même temps, il faut bien tenir le coup ! Bonjour le corps de rêve pour l'été ! Les magazines vont avoir du boulot pour rattraper le coup.



Pour la première fois, je sens que l'héroïsme est à ma portée, je vais m'y mettre et sans mauvaise conscience : je ne glande pas, je contribue à freiner la courbe de l'épidémie.

Mais attention, je prends des risques quand même, les accidents domestiques sont en hausse !

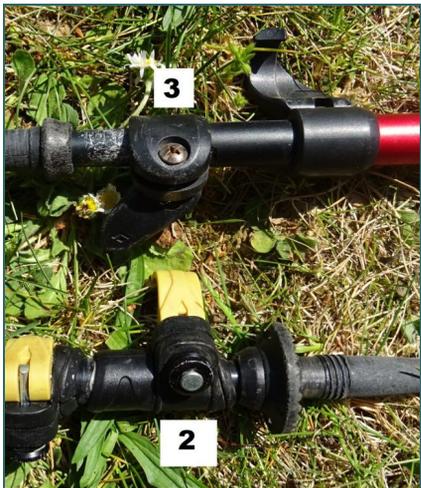
Andrée L

Le coin du matériel

Les bâtons de marche (épisode 2)

Le **système de verrouillage** (ou de serrage) constitue un élément important. Plusieurs systèmes existent.

Le **serrage par vis**. (1) Le blocage est possible notamment lorsqu'après une rando humide on le laisse sécher. Un moyen pour éviter ce désagrément est de l'entreposer système de serrage ...desserré. Ce système permet un réglage fin de la hauteur du bâton et c'est le moins cher.



Vient ensuite le **blocage rapide** type **Easy-lock** comportant un levier et une molette. Personnellement c'est celui que je préfère. Il se débloque toujours, permet comme le précédent un réglage fin et résiste mieux à la pression d'après la littérature. Il peut être un peu plus cher et il convient de faire attention à la qualité de la molette de réglage (plastique ou métal). Il en existe deux sortes : réglable à la main (2) ou réglable avec un tournevis (3) dont nous ne disposons pas toujours en randonnée.

Le **système d'ergots effaçables** existe également. Il n'est généralement pas cher. Je ne l'ai pas testé, mais il est évident que le bâton ne peut pas être réglé précisément à la taille désirée. Avant de l'acheter vérifiez que la fourchette de taille

corresponde bien à votre stature.

Mixte : J'en connais deux.

Un « 3 brins » dont une partie est fixée par **ergot effaçable** et l'autre par **blocage rapide**. Si vous avez pris soin de prendre un bâton prévu pour votre taille, le réglage fin est possible, sinon... De plus je me suis rendu compte que ce modèle est fait pour se replier très facilement. En couissant vers le bas, le brin supérieur efface l'ergot et le bâton se replie complètement. Donc attention à bien serrer la partie supérieure !

Le second système se trouve sur des bâtons de course haut de gamme de trail. Il comprend un **blocage rapide** sur le brin supérieur et un **emboîtement** des autres brins avec tensions par câble ou élastique intérieur. Ce système permet un déploiement « automatique » rapide apprécié en course.

Les **dragonnes**. Outre la question existentielle de « mettre ou ne pas mettre » les dragonnes, n'oubliez pas qu'elles sont potentiellement en contact direct avec votre corps. Donc choisissez les biens pour ne pas vous blesser.

La blessure du poignet est effectivement au centre de cette question : faut-il mettre les dragonnes ? Chacun est libre de la réponse. J'ai constaté dernièrement que des clubs les mettent systématiquement, ce qui était mon cas jusqu'à ce que j'arrive à l'ALC où c'est plutôt l'inverse.

Aujourd'hui j'ai une position claire. Jamais en descente, c'est là où le risque de chute et donc de blessure du poignet et des pouces est le plus grand. Rarement en montée sauf dans des pentes très raides type la « OUF ! ». A vous de voir.

Ceci dit que faut il savoir sur les dragonnes ? Tout d'abord de quelle **matière** sont-elles faites ? Le **nylon tressé** (4) peut facilement blesser par pression ou abrasion, il est toutefois très résistant. La **mousse** (5) absorbe plutôt bien la sueur. Elle est confortable mais plus lourde que le **ruban** (6). Ce dernier est très léger, ne fait que très peu transpirer et sa solidité est très satisfaisante.





Le réglage des dragonnes est également un point délicat car beaucoup de modèles possèdent un système difficile à régler. Mais des bâtons utilisés avec ou sans gants nécessitent que la dragonne puisse se régler. Attention aux boucles plastiques (7) qui peuvent blesser. Certains modèles proposent des dragonnes amovibles. C'est le cas essentiellement pour les bâtons de marches nordiques avec leurs gantelets. Personnellement je n'en connais pas l'utilité, ni n'ai d'information quant à leur résistance.

Les **poignées** constituent l'élément principal de confort (avec la dragonne) puisqu'elle est l'interface homme / bâton. En contact permanent elle doit être confortable et tenir même dans les conditions difficiles (fortes pentes, montées, chaleur, froid...) Trois caractéristiques doivent attirer votre attention.

La **matière** : Les poignées en **plastiques** (8) sont peu chères et durable, mais froides en hiver et favorisant la transpiration en été. Ce n'est pas ma préférée. Celles en **caoutchouc** (9) sont assez confortables et peu onéreuses.

Avec la transpiration elles peuvent finir par « coller ». Il en existe également en **liège**, un peu plus chères mais confortables et assez durables. Le liège absorbe bien la sueur. Puis viennent les **mousses** (10) réputées très confortables, plus chères et fragiles. Toutefois les miennes survivent très bien après 4 ans de bons et loyaux services. Je sais qu'il existe des poignées « mixtes » généralement en mousse et liège mais je n'en connais ni l'intérêt ni les caractéristiques.

La **longueur** : La poignée peut avoir juste la taille de votre paume (8-9) ou se prolonger en dessous (10) sur une longueur plus ou moins longue du brin supérieur. La première est moins chère, mais je préfère nettement la seconde qui permet suivant le terrain (devers ou en forte montée) d'ajuster la préhension le long du bâton sans glisser.

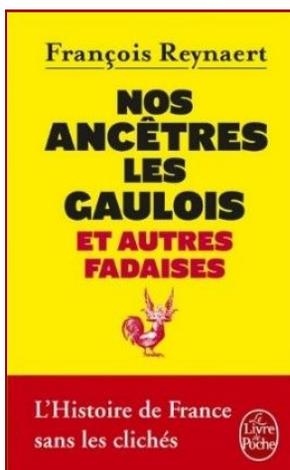
La **forme** est le point le plus important. Vérifiez que la poignée vous va. Pas de diamètre trop important pour les petites mains. Pour les modèles plastiques veillez à ce que les ébarbures ne vous blessent pas. Et enfin le pommeau doit être confortable afin que vous puissiez là encore vous appuyer dessus avec la paume sans vous blesser.

Voilà pour la composition des bâtons. Le prochain épisode abordera leur utilité, entretien et emploi.

Thierry



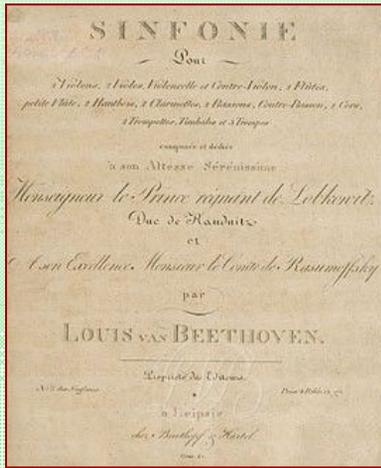
Le marque page



Nous avons tous appris que Clovis était le premier roi de France. En Allemagne, pourtant, il est considéré comme un roi allemand. De Saint Louis, on garde l'image du souverain rendant la justice sous son chêne. On ignore qu'il imposa aux Juifs de porter l'équivalent de l'étoile jaune. Jeanne d'Arc est la grande héroïne du Moyen Âge. Pourquoi a-t-on oublié toutes les autres ? Nombreux sont les Français qui s'intéressent à notre passé, nombreux aussi ceux qui se désolent de mal le connaître. Pour s'adresser aux uns et aux autres, il fallait un esprit libre, celui de François Reynaert. (source Fnac)

Claude D

Le saviez-vous ?



En ces temps de confinement, profitons-en pour découvrir ou redécouvrir certains grands classiques.

L'année 2020 fête le 250^{ième} anniversaire de la naissance de Ludwig van Beethoven (1770-1827).

Contemporain de Mozart et de Haydn (dont il a été l'élève), il a produit de très nombreuses pièces que nous avons tendance à résumer aux 4 premières notes de sa cinquième symphonie.

Parmi ses 32 sonates, 9 symphonies, un opéra, des concertos et quelques bagatelles dont l'Hymnes à la joie, la lettre à Élise et autre sonate au clair de lune, vous trouverez certainement votre bonheur.



Alors à vos CD et bon anniversaire Ludwig.

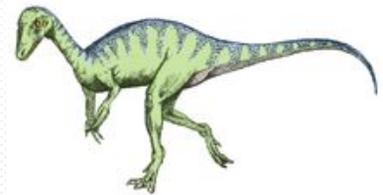
Sur une (bonne) idée de [Daniel S](#)

Pour celles et ceux qui ne l'auraient pas encore deviné, Claude et Janine sont très attachés (à juste titre ceci dit en passant) au Jura. Claude nous propose donc pour d'ici quelques ...semaines une idée de sortie dans ce Jura toujours aussi étonnant.

Sur la piste des dinosaures

à Loulle (39300)

Par [Claude D](#)



Il y a 155 millions d'années, des dinosaures ont marché à plusieurs reprises sur le sol meuble d'un rivage qui est devenu le plancher de la carrière de Loulle, dans le Jura. Ils ont laissé 1500 empreintes figées dans cette boue, devenue calcaire, et miraculeusement conservées. Une

équipe de paléontologues a étudié ces pistes de dinosaures, dont certaines longues de plusieurs dizaines de mètres. Ce site très fragile est unique. Depuis 2014, le site est à la fois partiellement protégé et aménagé pour le public. Les visiteurs peuvent emprunter une passerelle et prendre de la hauteur pour mieux observer le sol sur lequel les dinosaures ont marché et les pistes qu'ils ont laissées en bordure des mers chaudes du Jurassique. Des panneaux didactiques, en français et anglais, expliquent ce site remarquable aux visiteurs, petits et grands.



Source : jura-tourism.com

Le coin des Gourmands

FAIRE SON PAIN SANS MACHINE



Pour le pain:

500g de farine T 55 ou autre,

10g de sel,

320 g d'eau minérale (conseillé)

10g de levure de boulanger.



Mettre tous les ingrédients à température ambiante. Puis mélangez le tout et pétrir sur un plan fariné pendant 30mn. Mettre la boule sous un torchon et laisser reposer pendant au moins 3h.

Puis retravailler la pâte pour enlever les bulles d'air.

Mettre en forme sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laisser de nouveau gonfler (30mn environ)

Mettre le four à 250°

Inciser le pâton et enfourner en mettant un petit bol d'eau dans le lèche-frite, 10mn de cuisson puis diminuer la température de 20° puis 5mn avant la fin diminuer encore de 20°. Il faut que le pain sonne creux. Cuisson en fonction de la grosseur 20 à 30mn.

Georges Q



MUFFINS AU SAUMON FUME



Ingrédients (pour 6 personnes)

3 Œufs

150 gr de farine

1 sachet de levure

10 cl huile tournesol

12 cl lait entier

100 gr gruyère (ou comté) râpé

200 gr saumon fumé coupé en morceaux

1 pincée sel - 2 pincées poivre

Un peu de persil ou de ciboulette



Préparation :

Faire préchauffer le four (Th 6 - 180 °). Beurrer un moule à muffins (sauf si moule en silicone)

Mélanger les œufs, la farine, la levure. Rajouter l'huile puis le lait, bien mélanger.

Incorporer le gruyère et le saumon fumé coupé en morceaux.

Saler, poivrer et ajouter le persil ou la ciboulette.

Verser la préparation dans le moule à muffins.

Faire cuire environ 20 mn, arrêter le four et les laisser encore 5 mn. Ensuite les sortir du four.

Ils peuvent être fait la veille, dans ce cas les garder au frigo.

Personnellement, je les congèle et les sors suivant le besoin.

Janine D

Jeux

Charade

Mon premier est une tranche de saucisson sur un boomerang
Mon deuxième est une tranche de saucisson sur un boomerang
Mon troisième est une tranche de saucisson sur un boomerang
Mon quatrième est une tranche de saucisson sur un boomerang
Mon cinquième est une tranche de saucisson sur un boomerang
Mon sixième est une tranche de saucisson sur un boomerang
Mon tout annonce le printemps

Claude

Jeux d'observation tout simple proposé par

Ghislaine



Combien de fleurs de ce bouquet viennent de mon jardin et combien viennent des champs ? Citez les fleurs.

Vous pouvez répondre sur le blog dans les commentaires sous l'article.

Solutions dans le numéro 5

Solution du jeu N° 3

43 car comme annoncé, calculer c'est observer, et vous avez (forcément) vu que le bonhomme du bas (5 pts) porte 2 basket rouges (10 pts) et 2 cornets (4 pts) donc il vaut 19 à lui tout seul et comme il est multiplié (et non pas additionné) par un cornet donc 2 points cela fait 38 auxquels on ajoute une basket soit 5 points donc 43.

CQFD.

$$\begin{array}{l} \text{Basket} + \text{Basket} + \text{Basket} = 30 \\ \text{Homme} + \text{Homme} + \text{Basket} = 20 \\ \text{Cone} + \text{Cone} + \text{Homme} = 13 \\ \text{Basket} + \text{Homme} \times \text{Cone} = ? \end{array}$$

C'était hier

Photo transmise par [Sylvie F](#) démontrant que l'ALC Rando a été en pointe sur le concept de la distanciation sociale bien avant l'heure. Jean-Louis et Andrée le mettaient déjà en pratique le 23 juillet 2017 lors de la randonnée de Michel G



Pensées

Proposé par [Bernard C.](#)

« Ne juge pas mes choix sans connaître mes raisons. »

Plus légèrement une citation de Pierre Dac transmise par [Claude D.](#)

« C'est pendant la canicule qu'il faut s'habiller le plus chaudement possible. Cela permet d'avoir ensuite, lorsqu'on se déshabille, une impression de fraîcheur et de bien-être incomparable. »

Je suis monté sur la balance et elle a affiché "les rassemblements sont interdits"

Les experts prévoient pour 2020 une hausse spectaculaire du niveau scolaire des parents.

HUMOUR

Ce sont deux pêcheurs, frères jumeaux. L'un est marié et l'autre célibataire. Le célibataire a une chaloupe de pêche déjà assez vieille. Il vient de la perdre, elle a sombré en mer.

Le même jour, la femme de l'autre meurt.

Une vieille dame qui a appris le décès décide de présenter ses condoléances au veuf, mais confond les deux frères jumeaux et s'adresse au frère qui a perdu sa chaloupe.

"Je suis triste pour vous de cette énorme perte. Cela doit être terrible".

"Oh oui, répond-t-il. Je suis effondré. Mais je dois être fort et faire face à la réalité. Vous savez, elle était vieille, elle avait déjà des fuites, une forte odeur de poisson, elle avait une fissure devant et un petit trou peu accessible derrière.

Mais ce qui l'a achevée, c'est que je l'ai prêtée à des copains pour s'amuser. Je leur ai pourtant bien dit d'aller doucement, mais ils sont montés dessus tous les quatre en même temps, c'en était trop ... et cela lui a été fatal !"

Et la vieille dame s'est évanouie...

Georges Q



Un gars rend visite à un de ses amis belges qui vient juste d'être papa. Le gars, voyant le jeune dans son berceau tombe en admiration.

« Et comment s'appelle-t-il ? »

« Ben ça on ne sait pas, il ne parle pas encore !!! »

Denise R

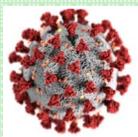
Un Belge fait le trajet Paris-Lyon en voiture, et il prend une auto-stoppeuse vêtue d'une mini-jupe. Et elle commence à lui faire du charme.

A l'entrée de Lyon le Belge lui frôle la jambe, par mégarde en changeant de vitesse.

La nana le regarde droit dans les yeux et lui dit : « Tu sais, tu peux aller plus loin. »

Et le Belge a continué jusqu'à Marseille.

Denise R



Le virus a dû être inventé par une femme, car en un seul coup réussir à suspendre le foot, fermer les bars et tenir son mari à la maison ça c'est trop fort.

Jean-Pierre V

Un gars sort du bistrot à minuit bien éméché et fait les 800 m qui le séparent de son domicile en rampant.

Il monte péniblement l'escalier à quatre pattes et s'écroule, épuisé, devant sa porte en s'y cognant la tête. Sa femme ouvre la porte et l'engueule copieusement.

- sale ivrogne. Dans quel état tu t'es encore mis ?

- ma chérie, je te jure, je n'ai bu que deux verres, pas plus !

- oui, je vais te croire ! D'autant plus que le patron du bar vient d'appeler pour dire que tu as oublié ton fauteuil roulant au bistrot !

Daniel V



C'est la fin de la messe ... et le curé vient saluer les personnes à la sortie de l'église.

Un petit garçon s'approche ... et le curé l'entraîne à part pour lui dire :

Écoute Jojo ... Tu viens à la messe, et tu communies tous les dimanches, c'est très bien et je sais que tu es un garçon très bien élevé par ta mère.

Mais quand je te donne l'hostie,... évite de me dire :

« Merci papa » ????

Taras H



C'est un enfant qui a été frappé par la voisine. La mère, furieuse, va lui demander des explications:

Pourquoi avez-vous frappé mon fils?

Parce qu'il est mal élevé: il m'a traité de grosse.

Et vous croyez qu'en le frappant vous allez maigrir?

Henri P

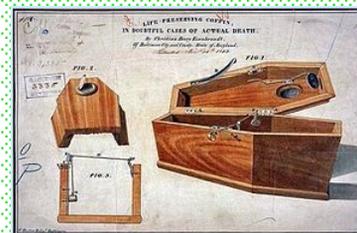
Un homme vient de mourir. Le curé, lors de la cérémonie funèbre, s'étend en éloges:

- C'était un bon mari, un excellent chrétien, un père exemplaire...

La veuve se tourne vers un de ses enfants et lui dit à l'oreille:

- Va jusqu'au cercueil et regarde si c'est bien ton père qui est dedans.

Henri P



Un petit garçon arrive en courant vers sa mère :

- Maman, j'ai vu le coq s'accoupler dix fois, ce matin!

Sa mère :

- Va donc dire ça à ton père, il comprendra.

Le petit garçon va informer son père:

- Papa, maman m'a dit de te dire que j'ai vu le coq s'accoupler dix fois ce matin et que tu comprendrais...

Son père:

- Est-ce que les dix fois, c'était avec la même poule?

- Non.

- Va donc le dire à ta mère, elle comprendra.

Henri P

Conversation autour de la table entre un mari et sa femme confinés dans leur appartement :

Lui : Le voisin du dessus est un gros prétentieux. Il prétend avoir couché avec toutes les femmes de l'immeuble sauf une !

Elle : Je suis certaine que c'est la blonde du second. Toujours avec ses aïns de Sainte Nitouche...

Patrick S (frère de Thierry)



On sait que l'alcool ne mène à rien mais on s'en fout puisqu'on ne va nulle part.

Jean-Pierre V

Les petites phrases d'Anne Roumanoff



ELLE QUI MANIE

SI BIEN LA LANGUE

FRANÇAISE A DIT :

- ♦ J'ai postulé pour travailler dans un pressing et ils m'ont dit de repasser demain. Je ne sais pas comment fer.
- ♦ Mieux vaut être une vraie croyante qu'une fausse septique.
- ♦ Une lesbienne qui n'a pas de seins, c'est une homo plate ?
- ♦ Le problème au Moyen-Orient, c'est qu'ils ont mis la charia avant l'hébreu

- ♦ Un milliardaire change de Ferrari tous les jours, et un SDF change de porche tous les soirs.
- ♦ J'ai l'intention de vivre éternellement, pour le moment, tout se passe comme prévu.
- ♦ Je me demande si à moyen terme, le changement climatique finira par avoir des conséquences irréversibles sur les pizzas 4 saisons.
- ♦ Comme dirait Dracula, j'irais bien boire un cou.
- ♦ Quand un crocodile voit une femelle, il Lacoste.
- ♦ Dieu a créé l'homme dix minutes avant la femme pour qu'il ait le temps d'en placer une.
- ♦ Que celui qui n'a jamais bu me jette la première bière

Monique B

Les perles du Bac

MATHÉMATIQUES

- Un polygone est une figure qui a des côtés un peu partout. (dur à rassembler...)
- Pour trouver la surface, il faut multiplier le milieu par son centre. (oui, avec "une aspirine pour 2" svp...)
- Cette figure s'appelle un trapèze car on pourrait y suspendre quelqu'un. (à chacun ses références...)
- Un triangle est un carré qui n'a que trois bordures. (...un jardin quoi !)

SCIENCES ET NATURE

- Le chien, en remuant de la queue, exprime ses sentiments, comme l'homme. (À vérifier!!)
- Les lapins ont tendance à se reproduire à la vitesse du son. (nous revenons à Jeanne d'Arc...)
- Pour faire des œufs, la poule doit être fermentée par un coq. (D'où l'odeur.)
- L'artichaut est constitué de feuilles et de poils touffus plantés dans son derrière. (ça manque d'exemple)

Christian Pinsard

