Les randonneurs de l'intérieur

ALC LONGVIC RANDO n°3

Editorial

Les confinés parlent aux confinés…

Et de trois !

Vous êtes de plus en plus nombreux à participer à notre petite revue et nous vous en remercions…surtout Bernard qui doit faire des miracles avec la mise en page. De quoi s'arracher les cheveux.

D'ailleurs dans ce numéro, nous verrons que le billet capillaire d'Andrée était prémonitoire, notamment chez un mystérieux baliseur velu... Quant aux animateurs, RIEN à dire d'après Daniel V.

Exceptionnellement nous vous livrons deux recettes des plus simples. Jean Louis et Claude se sont mis « aux fourneaux » pour satisfaire votre appétit insatiable en cette période où il n'est pas toujours facile de trouver tous les ingrédients d'après certain (e).

Après son mari, présenté dans le numéro 2, nous ferons connaissance de Claudine Picardet. En dépit de son appartenance à un cercle scientifique militant pour l'accès des femmes aux sciences, elle ne s'en voit pas moins, de nos jours, attribuer une simple allée alors que son baron de mari a droit à une rue.

Nous revenons également sur nos randonnées au travers d'une information transmis par Claude et Janine sur Nozeroy et d'un jeu proposé par Lionel. C'est également un jeu de George Q qui vous permettra de vérifier que vous avez le sens de l'observation. Lionel et Annick quant à eux adressent un clin d'œil à tous les Gérard de la section…et de Côte-d'Or. Et ce sont les perles du Bac (quand on le passait encore…) qui clôturent ce numéro.

Bonne lecture.

Thierry

Le billet de Daniel Verseux et du baliseur anonyme

Que fait l'animateur confiné ?

RIEN…trois fois **rien** ! Enfin moi, un **rien** m'occupe et si pousser l'aspirateur ne me dit **rien**, ça passe toujours un **rien** de temps. Mine de **rien**, je circule un peu mais y a plus **rien** à voir. D'ailleurs **rien** ne sert de courir car faut pas aller loin. Pour la forme je pédale (sur place), au moins j'ai peur de **rien**. Avec ma voisine, je discute de tout et de **rien** et lui demande : tu manques de **rien** ?...non j'ai besoin de **rien**, Merci...mais de **rien**.

Pour **rien** au monde on aurait imaginé ce confinement, un peu comme des propres à **rien**. Ainsi **rien** ne va plus, faites vos jeux...nous c'est le scrabble, façon de compter pour **rien**. Allez, j'arrête de causer pour **rien** dire mais que communiquer fait du bien et **rien** que ça ...ce n'est pas **RIEN** !

Quant à Souchon, ça ne rime pas à **rien** quand il chante "La vie ne vaut **Rien**, **Rien**, **Rien**...**Rien** ne vaut la Vie ! ". Alors protégez-vous bien !

Daniel V en **rien** déprimé...pour l'instant (!)

Et nos baliseurs !

J'ai voulu suivre les conseils du CDRP, qui nous recommandait de ne pas perdre la main pour le balisage (*).

Je ne sais pas quelle idée m'a pris, j'ai voulu baliser des endroits dans la maison, j'en ai parlé à Marguerite (**)

Elle m'a suggéré de baliser les endroits où je n'allais jamais.

(*) C'était le 1° avril

(**) Le prénom a été changé

JPB

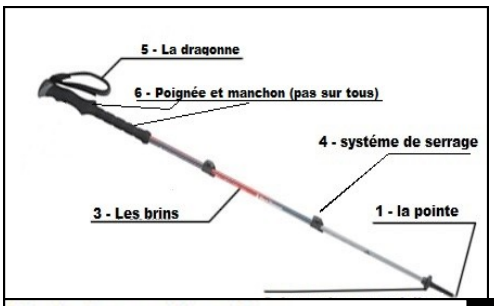
Le coin du matériel

Les bâtons de marche (épisode 1)

Pour cette unique saison de « Les bâtons et vous ! », je vous invite à « visionner » trois épisodes sur le sujet. Deux d'entre eux passeront en revue leur composition. Quant au dernier épisode, il traitera de l'entretien, de l'usage et de l'utilité de ces accessoires. Bonne lecture.

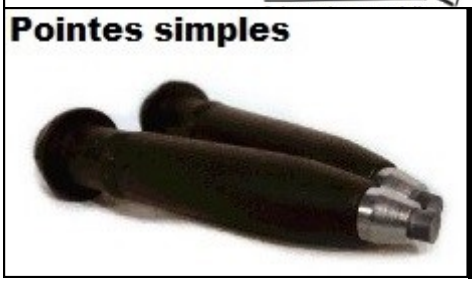
Notre rapport aux bâtons de marche évolue avec le temps. De « Pourquoi s'encombrer avec ces engins !» nous finissons tous par les considérer comme nos meilleurs amis lorsque les genoux se rappellent à notre bon souvenir. Mais c'est comme tout, il y a bâtons et bâtons. A chacun son usage, ses avantages et ses inconvénients.

Il y a six éléments différents dans un bâton.



La pointe existe en différentes matières, plus ou moins dure. Elle peut être amortie mais comme toute pièce mobile cela peut créer un point de fragilité supplémentaire (ainsi qu'un coût). Elle peut être changée ou non, ce qui peut être pratique lorsqu'elle est trop usée. Enfin le plus important est sa forme qui va assurer une plus ou moins bonne accroche notamment sur sol dur.

Attention, veillez à ce que les bâtons soient vendus avec les embouts en caoutchouc. Certains espaces sont interdits aux pointes métalliques comme le Chaos de Ploumanac'h (Côte d'Armor) ou la Vallée des Merveilles dans le Mercantour et ils ne doivent pas être les seuls. Les embouts permettent de préserver la structure du bâton, évitent les nuisances sonores ainsi que les gênes anatomiques et physiques qui peuvent être constatées après un usage répétitif.



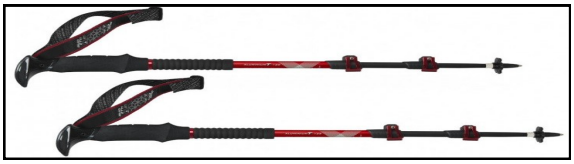
Les paniers ou rondelles peuvent être utiles. En principe, les bâtons sont livrés avec des petits et grands modèles. Certaines marques ont pris l'option de rendre amovible les deux types. D'autres ont le petit panier fixé en permanence et le grand vient se rajouter dessus. C'est la nature du terrain qui doit vous guider. Sur neige, le grand panier s'impose. Le reste du temps le petit suffit, voire est de trop. C'est notamment le cas sur des terrains très difficiles avec pierriers, racines, trous, etc… Là, même le petit panier peut rester bloqué et occasionner des désagréments.

Les brins : on appelle ainsi chaque tube constituant le bâton. Il y a deux caractéristiques à prendre en compte dans le choix de ses bâtons. Le nombre de brins et la matière du brin. Il existe également des bâtons « amortis » généralement par un système interne de ressort. Mais comme pour la pointe, je considère que c'est un point de fragilité supplémentaire et dans tous les cas, ils finissent par faire un bruit de vieux sommier rouillé. Donc là encore c'est vous qui voyez.

Mono brin **:** c'est le bâton de marche nordique, celui de ski, etc…Il ne se plie pas, il n'y a donc pas de souci de blocage, il est plus solide, mais il n'est pas réglable (en principe la taille idoine du marcheur est indiquée sur le bâton) et forcément dans une valise ….

Deux brins **:** il y a donc un système de verrouillage entre les deux brins. Il est réglable, mais plié il est généralement encore trop grand pour rentrer dans un bagage.

Trois brins : c'est le plus courant. Il est réglable et comporte donc deux systèmes de verrouillage identiques ou différents suivant les modèles. Par conséquent il y a deux possibilités de blocage ou points de fragilité. Ils peuvent rentrer dans une valise mais il vaut mieux s'en assurer.



Quatre brins : c'est plus rare. Ils sont généralement destinés à des usages spécifiques comme le trail. Aucune difficulté pour les ranger, mais un point de fragilité supplémentaire. Ce sont pour la plupart des bâtons haut de gamme en carbone, munis d'un système de pliage-dépliage rapide donc plus chers.

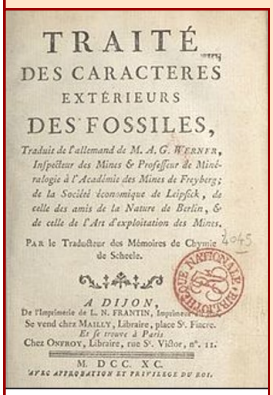
Je l'ai évoqué plus haut, nous trouvons principalement deux types de matières pour les bâtons. Le plus répandu est l'*aluminium*. C'est le moins cher, il est « plus lourd » et moins cassant. Il plie mais ne rompt pas… Le *carbone* est en principe plus léger, plus cher et ne prévient pas quand il en a marre : il casse net.

Thierry

Le saviez-vous ?

Claudine Picardet 1735 – 1820) Linguiste et scientifique

Née Poullet le 7 aout 1735 à Dijon et décédée le 4 octobre 1820 à Paris, Claudine Picardet est une chimiste, minéralogiste, météorologue et traductrice française d'ouvrages scientifiques.
Claudine Picardet traduit les cours que dispensent Louis-Bernard Guyton de Morveau en allemand et en espagnol.
En 1782, Claudine Picardet fait partie d'un cercle de savants issus de l'Académie de Dijon, dont Louis-Bernard Guyton de Morveau, Jacques-Pierre Champy, Jean Lemulier de Bressey, Claude Varenne de Beost, Charles Andre Hector Grossart de Virly, et Francisco Javier de Angulo. Ce cercle de scientifiques milite pour l'accès des sciences aux femmes. Avec l'aide de Jacques Magnien, linguiste et chimiste, ce petit groupe s'intéresse aux travaux des scientifiques étrangers.


TRAITÉ
DES CARACTERES
EXTÉRIEURS
DES FOSSILES,
Traduit de l'allemand de M. A. G. WERNER,
A DIJON,
M. DCC. XC.

Traité des caractères extérieurs des fossiles, traduit de l'allemand de M. A. G. Werner,... Par le traducteur des "Mémoires de chymie" de Scheele

En 1785, Claudine Picardet publie sa première traduction Mémoires de “chymie” de façon anonyme.
Jérôme Lalande dévoile le nom de la traductrice dans Le Journal des Savants. Par la suite, elle signe ses travaux de son nom. Elle est régulièrement citée dans les Annales de Chimie et reconnue pour son apport à la science.
En neuf ans, Claudine Picardet traduit huit cents pages du suédois, allemand, anglais et italien. En 1798, elle épouse son ami de longue date, Louis-Bernard Guyton de Morveau.
Membre du select cercle savant de l’académie de Dijon. Militante avec son mari pour l’accès des femmes aux sciences.
La ville de Dijon a donné son nom à une allée dans la future cité de la Gastronomie.

Daniel S

Le coin des gourmands

Coquille d’œuf mimosa

Pour 4-6 verrines :
6 œufs
250 g de mayonnaise
Sel et poivre blanc
Cuire les œufs dans une eau salée bouillante pendant 10 mn puis refroidir sous l’eau froide. Les écaler ensuite et séparer les blancs de jaunes.
Ecraser les blancs à l’aide d’un tamis ou d’une passoire fine et les jaunes à la fourchette dans deux bols différents.
Ajouter dans chacun la moitié de la mayonnaise et mélanger afin d’obtenir deux pâtes crémeuses. Saler et poivrer.
Pour réaliser les verrines, utiliser une poche à pâtisserie ou des cuillères à moka et alterner les couches de blancs et de jaunes.
Vous pouvez décliner cette recette simple en ajoutant des herbes fraîches ou des épices au jaune d’œuf.

Jean Louis V

Recette facile de ***Claude D***.

Beurrer les 2 faces de la baguette. Plier délicatement la tranche de **jambon** et la disposer dans la **baguette**. Refermer le sandwich et déguster. La taille du sandwich dépend de votre appétit. Vous obtenez le traditionnel **JAMBON BEURRE** bien de chez nous.

Voyage… voyage

Nozeroy – “Assaut des remparts” – 26 juillet 2020

Pour les « anciens » souvenez- vous de notre rando du 08 mai 2016 à Nozeroy. Janine, locale de l’étape nous a fait découvrir sa ville. Désormais, celle-ci s’offre en spectacle(*) dans ses remparts en cours de restauration. Qu’on se le dise !!!

La fête médiévale est le rendez-vous des passionnés de l'histoire et de la reconstitution de la vie au moyen âge. Les touristes rêvent en découvrant les villages sous leurs habits moyenâgeux retour au temps des chevaliers et des princesses.
Les fêtes médiévales, à base de reconstitutions historiques et de spectacles typiques du Moyen-âge sont des rendez-vous incontournables avec leurs marchés médiévaux ou spectacles tel que les tournois de chevalerie.
Chaque été, depuis plus de trente ans, une grande fête médiévale envahit les rues de Nozeroy.
Musiciens, clowns, jongleurs, anonymes travestis en habits d'époques...
Plus de 200 bénévoles sont impliqués dans l'organisation de cette rétrospective historique, sachant que la cité se revendique "plus petite ville de France".

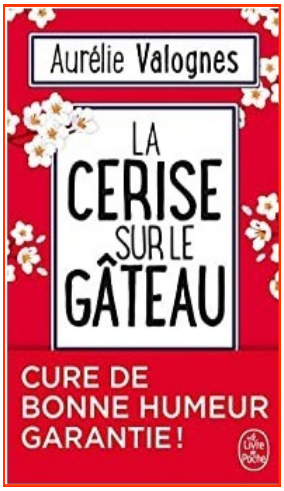
« L’Assaut des Remparts » a pris une telle ampleur qu'il porte de mieux en mieux son nom !
Un défilé en costumes d'époque envahit les rues où l'on peut flâner, d'étal en étal, de gourmandises en démonstrations artisanales...
Le moment le plus important de la journée est le banquet, servi comme au temps des chevaliers, les convives s'installent sur des tables dressées dans toute la ville !

Claude et Janine

(*) Nozeroy…pas Janine

Le marque page

La vie est mal faite : à 35 ans, on n’a le temps de rien, à 65, on a du temps, mais encore faut -il savoir quoi en faire…
Bernard et Brigitte, couple solide depuis 37 ans, en savent quelque chose.



Depuis qu’elle a cessé de travailler, Brigitte profite de sa liberté retrouvée et de ses petits-enfants. Pour elle, ce n’est que du bonheur.
Jusqu’au drame : la retraite de son mari !
Car, pour Bernard, troquer ses costumes contre des pantoufles, hors de question. Cet hyperactif bougon ne voit vraiment pas de quoi se réjouir. Prêt à tout pour trouver un nouveau sens à sa vie, il en fait voir de toutes les couleurs à son entourage….

Danièle C

Pensées

Le kilo de plomb est nettement plus lourd qu’un kilo de plumes. Si quelqu’un vous dit le contraire, frappez-le alternativement, à un poids égal, avec l’une ou l’autre de ces matières. Il ne devrait pas tarder à vous donner raison.
Pierre Dac

Claude D

Solution des jeux N° 2

Réponse : **Victor Hugo** :

Mon premier va ça et là :**Vic,** parce que Vicaire
Mon deuxième est employé des postes : **Tor** parce que Torréfacteur
Mon troisième ne rit pas jaune : **Hu** parce que Urinoir
Mon quatrième n'est pas rapide : **Go** parce que Goéland

Mon tout est un écrivain français.

Images

La section compte 8 Gérard. ***Lionel et Annick*** ont voulu leur faire un clin d'œil au travers de cette trouvaille Côte-d'orienne.

Le petit Gérard est fabriqué en Côte-d'Or, à Poinçon-les-Larrey, à la laiterie du Châtillonnais. Cette étiquette date de 1956. Avant 1983, le camembert ne bénéficie pas d'une AOP et peut être produit dans n'importe quel lieu.

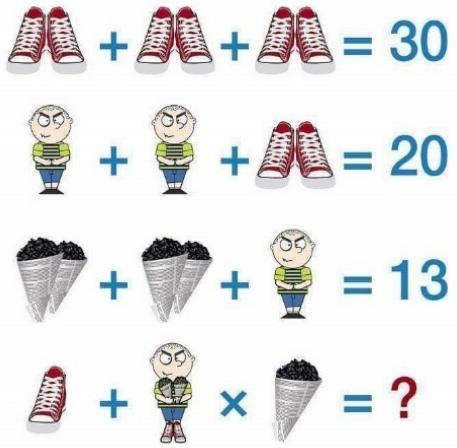
PETITE ANNONCE

Cherche vélo d'appartement pour me rendre à mon télétravail.

Jean-Pierre B

Jeux

Cette semaine Georges Q vous propose un petit jeu de calcul mental. Mais attention, de la même manière que « s'orienter, c'est observer », calculer l'est également. Alors bon courage.



Quant à Lionel, il vous propose de vous souvenir de certaines randos. Donc pouvez-vous dire où et quand a été prise cette photo et quel était l'animateur du jour ? Vous pouvez répondre dans les commentaires en bas du post sur le blog. Ne soyez pas timides.

Humour, vous avez dit humour ! ! !

DÉSERTIFICATION MÉDICALE

De nos jours il y a de moins en moins de médecins dans les zones rurales, les laboratoires d'analyses médicales ferment les uns après les autres.

Pour faire une analyse d'urine cela devient très compliqué.

Il y a bien la téléconsultation d'un médecin par internet mais comment faire une analyse d'urine ?

Il reste à se débrouiller tout seul avec les moyens du bord. Alors voici quelques astuces pour faire une analyse d'urine « maison » :

Sortez à jeun uriner au jardin …

Si les fourmis viennent boire : Diabète

Si vous urinez sur vos pieds : Prostate

Si avec le froid la petite vapeur qui monte sent le grillé : Cholestérol

Si en urinant le jet zigzague : Parkinson…

Si au moment de secouer le zizi t'as mal au poignet : Arthrose

Et si en rentrant te coucher t'as encore le zizi dehors : Alzheimer

Georges Q

Un Belge a battu le record du 100 mètres.

Il a couru 102 mètres !

Denise R

NOTE de l'association des psychiatres :

« Pendant ces moments de pandémie et d'isolement, il est normal que vous parliez à vos murs, avec vos plantes et leurs pots...

Vous devez nous contacter seulement dans le cas où ils vous répondent ».

Alberto F

Un couple très huppé cherche des moyens de faire quelques économies dans le budget familial.

- Marie-Ange, si vous appreniez à faire la cuisine nous pourrions renvoyer la cuisinière, non ?

- Mon cher, sachez que si vous appreniez à faire l'amour nous pourrions aussi renvoyer le chauffeur !

Daniel V

⇨ ⇨ ⇨

Humour (suite)

Un très vieil homme était étendu, mourant, dans son lit. Soudain, il sentit l'odeur de ses biscuits aux pépites de chocolat favoris…
Il prit le peu de force qui lui restait pour se lever du lit.
Se tenant au mur, il se dirigea hors de la chambre à coucher.
Et avec un plus grand effort, il descendit l'escalier en tenant la rampe avec ses deux mains.
En respirant péniblement, il se tint dans le cadre de la porte regardant vers la cuisine. S'il n'avait pas été à l'agonie, il se serait cru déjà au ciel…
Là, dans la cuisine, sur la nappe, il y avait des centaines de ses biscuits favoris.
Était-ce le ciel ?
Était-ce un acte héroïque de sa femme dévouée désirant qu'il quitte ce monde en homme heureux ? ? ?
Dans un ultime effort, il rampa vers la table, se soulevant péniblement avec ses mains tremblantes, et tenta de prendre un biscuit.
Soudain, il reçut un coup de spatule sur la tête.
Touche pas ! Lui dit sa femme, c'est pour l'enterrement...

Taras H

-Papa, c'est quoi l'empathie ?

-C'est la capacité qu'on a à se mettre à la place des autres.

-Comme toi sur les places handicapés ?

-Voilà.

Quelques perles du BAC

MOYEN AGE

- Les paysans étaient obligés de jeûner à chaque repas. (Le régime avant l'heure)
- La famine était un grave problème pour ceux qui n'avaient rien à manger. (!!!!!!)
- Au Moyen Age, la bonne santé n'avait pas encore été inventée. (Mais que font les chercheurs ???)
- Les Moyenâgeux avaient les dents pourries comme Jacquouilles. (C'est ça la culture !)
- La mortalité infantile était très élevée sauf chez les vieillards. (eh oui !)

JEANNE D'ARC

- Son nom vient du fait qu'elle tirait à l'arc plus vite que son ombre.
(Comme un certain Christian...)
- On l'appelait "La Pucelle" car elle était vierge depuis son enfance.
(Sans voix !!!)
- Jeanne détestait les Anglais à qui elle reprochait de l'avoir brûlée vive.
(Les fameuses visions !!!)
(Évident non ?)

Christian Pinsard