

# Les randonneurs de l'intérieur

n° 9

## Editorial

### Les dé-confinés parlent aux dé-confinés...

Quoi ? Comment ? On nous aurait menti à l'insu de notre plein gré ? Un numéro 9 des Randonneurs de l'intérieur ? Mais ce n'était pas ce qui était prévu !

Eh..., non ! Mais que voulez-vous. Tout d'abord, seuls les imbéciles ne changent pas d'avis. D'autre part, dans l'édito du n°4 je souhaitais ne jamais voir le numéro 10. Le 9 restant donc libre, fallait « pas gâcher ». Ne pas gâcher également tous les articles qui nous ont été transmis. Il y avait de quoi faire encore un numéro, alors pourquoi s'en priver ?

A ce sujet certains n'auront pas retrouvé dans les pages du LRDI leur(s) contribution(s). Je m'en excuse mais bien souvent il a fallu faire des choix. J'ai tenté de donner la parole à un maximum de personnes mais cela n'a pas suffi. Merci donc aux contributeurs publiés ou non. Les nommer tous étant impossible sauf à faire paraître un numéro 10, ce sera donc un remerciement collectif, ils se reconnaîtront. Merci également à la petite équipe de la « rédaction », Claude, Claude (non vous ne voyez pas double) et Bernard qui ont permis grâce à leur travail et à leur patience que vous puissiez passer un agréable moment chaque semaine. Mais toute chose ayant une fin, le beau temps revenant et les godillots piaffant, il est temps de s'y remettre.

Comme vous le savez nous attendons désormais la seconde vague de directives tout en travaillant sur les premières afin de pouvoir redémarrer au plus vite les randonnées en groupes (certainement restreints pour quelques semaines encore). On se retrouve donc par blog ou courriels interposés le 2 juin.

Profitez bien de ce dernier numéro. Et cette fois c'est la bonne.

Amicalement à tous

Thierry

## Dans le retro

### Le Trophée

Cette année (2007) il faisait froid, ou il pleuvait, ou il ventait sur toute la France. Mais à Orcières Merlette, les randonneurs de l'ALC Longvic Rando ont bénéficié d'un temps exceptionnel (Christiane Segon)

C'est pendant ce séjour, parmi de nombreuses fleurs que ce "Caillou" a été découvert près du Col de la Rouanette le 24 juin par Carmélo Zuanon qui l'a descendu dans son sac à dos au village vacances.



Par la suite, ce "Caillou" est devenu le "Trophée de la section" qui a été attribué douze fois à différents adhérents (tes) dont cette année à Alberto Ferreri. Mais je pense que ce trophée peut être décerné une deuxième fois cette année à toutes les personnes qui ont fait vivre le LRDI.

Merci à eux !!

Jean-Pierre B

## Le coin de... la randonnée itinérante

La randonnée itinérante ? Ce que c'est ? Rien de plus simple ! C'est une randonnée à la journée... sur plusieurs jours.

Chaque rando itinérante est différente suivant sa durée, son environnement, le nombre de participants, les modes d'hébergement, d'alimentation ou de portage. Mais certains principes sont universels et toujours bons à connaître. Je vais essayer d'en décrire certains, résultat de mon expérience, chacun étant bien entendu libre d'en faire ce qu'il veut. J'espère sincèrement que nous pourrons les mettre en pratique dans le Jura avant la fin de l'année\*. Positivons !!!

### Les grands principes

**On part de bonne heure.** C'est LA clé de la réussite d'une itinérance. Partir tôt participe à la sécurité en vous permettant :

- d'arriver suffisamment tôt au lieu d'hébergement suivant, de vous reposer, de vous laver et de faire la lessive.
- d'y arriver plus tard mais de jour si un problème survient durant la journée,
- d'éviter les éventuelles fortes chaleurs,
- et généralement d'arriver avant les orages estivaux de fin de journée.

**On marche tous les jours...jusqu'au bout.** Il y a deux notions principales qui se cachent sous cette affirmation.

- Votre itinérance est calée sur X jours et vous avez donc un « planning » à respecter. Il faut repartir chaque matin même si ça tire un peu dans les mollets et les épaules. **SAUF si il y a danger.** Ecoutez les gardiens des refuges, consultez la météo, ne prenez pas de risques. Il vaut mieux savoir renoncer une journée ou deux et finir entier. Une astuce consiste à planifier un ou deux jours de repos durant votre itinérance, soit sur le trajet, soit à l'arri-

vée, ainsi vous ne manquerez pas votre train ou votre bateau de retour.

- Une itinérance s'effectue sur plusieurs jours et suivant le terrain il faut aller jusqu'au bout. Toutefois lors de la préparation **réfléchissez toujours sur les échappatoires** : « Si j'ai un problème lors de cette étape, comment sortir du « trait » et rejoindre la civilisation ».

**On porte ce que l'on emmène...**ou pas. Là encore vous vous connaissez. Il existe des refuges ou des sociétés qui se proposent de faire transporter votre sac d'allègement au gîte suivant. Si vous décidez



de faire une itinérance **SANS** portage, nous en parlerons un peu plus loin.

**La convivialité avant tout.** C'est l'un des principaux attraits de l'itinérance comme pour la randonnée à la journée ou à la demi-journée. Vous allez, au gré de vos itinéraires respectifs, rencontrer des gens avec qui vont se tisser des liens. Vous allez vivre, manger, dormir en collectivité, cela peut être la meilleure ou la pire des choses. Il revient à chacun de faire un minimum attention aux règles communes, à toutes ces petites choses du quotidien qui peuvent parfois faire basculer l'itinérance du rêve au cauchemar.

**Les conditions de vie sont différentes de celles de la maison.** Si ce n'était pas le cas, on resterait chez soi. Mais il faut en être conscient. Parfois l'hébergement, la restauration ou les « blocs sanitaires » peuvent surprendre surtout qu'en itinérance tous les jours on découvre un nouvel endroit.

## Nos ennemis

**Le poids** car comme on l'a dit, on porte ce qu'on emmène et pendant plusieurs jours. La littérature préconise de ne pas dépasser 20 % de sa masse corporelle. Bien entendu, cela doit être si possible un maximum, car moins on porte mieux c'est.

**La soif** est à prendre très au sérieux. Un déficit en eau, dès les premiers jours, peut rapidement occasionner des blessures qui mettront un terme à votre itinérance. Une gourde d'un litre et demi est un minimum. On ne trouve pas toujours de quoi se ravitailler en eau sur une étape. Pour ça les topos guides sont bien faits car ils précisent lorsqu'on ne peut pas trouver de point d'eau ou lorsque l'étape se révèle longue et/ou difficile et donc que la consommation d'eau sera importante.

**La météo** est un incontournable à ne pas négliger tant dans la préparation que dans l'exécution de l'itinérance.

Dans la préparation, les prévisions météorologiques ET le milieu dans lequel vous allez randonner doit vous permettre de prendre les protections nécessaires. L'altitude fait partie également des données à bien regarder. En 2007, un père et son fils sont morts de froid sur le GR 20 en Corse au mois d'août...

Dans l'exécution, comme vu précédemment, consultez la météo avant de débiter l'étape du jour et sachez renoncer si les conditions s'annoncent difficiles, surtout en terrain accidenté. Il est aisé de se perdre dans le brouillard ou les nuages, donc prudence.

### Le sac d'itinérance

La vie est une succession de choix. Faire son sac pour une itinérance en est un et pas des moindres. Personnellement je le fais en deux étapes que je peux réitérer si je ne suis pas satisfait du résultat. Je rassemble tout le matériel dans une pièce en réfléchissant d'abord...

#### Par fonction

**Sécurité** : chapeau, lunettes, veste imperméable (et/ou) cape, veste chaude, eau, coupe-faim, lampe (frontale), papier hygiénique, carte vitale, argent, carte bleue, carte d'identité, fiche médicale, traitement médical, TPH, cartes, boussole,...

**Marcher** : chaussures et sac en bon état, bâtons de marche, ... On vérifie bien son matériel avant de partir et on emporte de quoi faire des petites réparations.

**Laver** : ses vêtements et le marcheur : savon, serviette... Le choix est simple : on fait sa lessive ou en emporte beaucoup de vêtements.

**Manger** : en fonction du mode de restauration retenu, provisions ou pas, réchaud ou pas, couverts, gamelle ou pas, torchon, poche poubelle (indispensable et pas que pour l'alimentation...)

**Dormir** : comme pour l'alimentation cela dépend du mode d'hébergement : sac de couchage ou drap sac, vêtement de nuit ou pas, chaussons ou chausures d'intérieur, bouchons anti bruit, ...



Ceci fait on peut faire son sac une première fois et le peser sans oublier de remplir la gourde (ça fait au moins 1.5 kg en plus). Puis on le met sur le dos et on peut s'amuser à monter descendre les escaliers. L'idéal étant d'aller randonner 3 ou 4 heures avec. Ensuite, généralement on le trouve trop lourd, donc on passe à l'étape 2 : faire son sac ...

#### Par catégorie

**Indispensable** : chapeau, lunettes, veste imperméable ou cape, veste chaude, gourde, coupe-faim, lampe (frontale), papier hygiénique, carte vitale, argent, chaussures et sac bon état, sac de couchage ou drap sac, un rechange sous-vêtement complet, savon, traitement médical, TPH, boussole, cartes, sac poubelle...

**Utile** : Serviette de toilette, un second rechange sous-vêtements, bâtons de marche, pinces à linge,

CIN, fiche médicale, chaussons ou chaussures d'intérieur, torchon, 2 à 3 mètres de cordelette solide, briquet ou allumettes, piles de rechanges, sac « d'allègement » \*\*...

**Superflu** : provisions, réchaud, couverts, gamelle, appareil photo, jumelles, bouchons anti-bruit,.....

Bien entendu chaque objet peut changer de catégorie suivant les conditions dans lesquelles vous effectuez votre itinérance. Exemple : d'utiles si vous êtes en refuge les chaussons d'intérieur passent en superflus voire inutiles si vous êtes en autonomie sous tente.

Voilà très rapidement ce qu'il me semble utile de savoir lorsqu'on part pour une randonnée itinérante. Alors à vous de jouer.

\* Suivant la bonne vieille méthode Coué. Par ailleurs cet article doit rappeler certaines choses aux candidats à l'itinérance de cet été à qui il est destiné comme « pique de rappel ».

\*\* personnellement j'emporte toujours un sac ultra léger qui se plie dans une poche. Il me permet de mettre les objets de valeur dedans et de les garder sur moi durant le voyage, une excursion à l'étape, ou tout simplement d'emporter vêtement de rechange et « trousse de toilette » dans la douche évite ainsi de les faire trainer par terre.

Thierry

## Le saviez-vous ?

### Vous avez l'heure ?

En principe, chaque cadran solaire a une devise. Je vous en propose deux :

**"Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder fixement."**

**"Sans le soleil, je ne suis rien"**

Un cadran solaire, mais qu'est-ce ?

La paume d'une main ouverte, une main tendue vers la lumière

Et l'ombre portée d'un doigt - le pouce peut-être.

La plus simple image du jour, ou de l'éternité.

Un cadran solaire, mais c'est

La course du soleil en sa gloire, l'éclat de la Vie, la splendeur du jour,

Un disque, le cercle, le globe, l'astre parfait,

Un trait de lumière, un rayonnement d'or...

Et aussi, déjà une ombre

Celle du temps qui se fait et se défait.

Le temps, mais qu'est-ce ?

L'éternel et l'éphémère à la fois, Hier, la nostalgie, Demain, l'irréversible.

Lieu immobile de tous les changements,

Horloge silencieuse qui ne compte pas le temps avec des coups,

Cadran où le soleil et la mort se regardent.

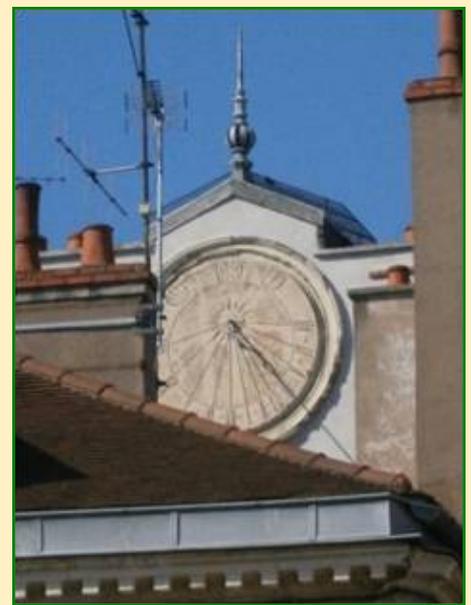
Ombre et lumière /équinoxe et solstice.

Lors de votre prochain passage rue de la préfecture, arrêtez-vous à la hauteur de celle-ci, portez votre regard en direction de la place de la République, sur le pignon perpendiculaire à la rue vous y verrez un grand cadran circulaire daté de 1881, restauré en l'an 2000.

Le 1er mai 2020 à 13h36 à votre montre il sera midi solaire.

" Chacun voit midi à sa porte"

Daniel S



## Le « Petit-Beurre »

C'est sans doute le biscuit le plus connu des Français et aussi l'un des plus consommés. Chaque année, ce sont 9000 tonnes de Petit-Beurre qui sont produits soit 1 milliard de biscuits.

Inventé par Louis Lefèvre-Utile en 1886, la société LU (les initiales de Lefèvre-Utile) sera créée qu'un an plus tard.

La forme du biscuit LU a un sens caché. Si elle s'inspire effecti-

vement des napperons sur lesquels on servait le thé auparavant, ses dents et ses trous sont "une allégorie du temps", comme l'explique LU sur son site internet.



Le Petit-Beurre compte en effet 52 dents (en comptant les quatre grosses des coins), ce qui représente les 52 semaines de l'année. Les quatre "oreilles", elles, symbolisent les quatre saisons. Et les 24 points qui le perforent évoquent les 24 heures de la journée. L'idée est donc que le Petit-Beurre est un biscuit qui peut se manger à toute heure de la journée, toute l'année.

Sources : lu.fr sur une idée de la chronique matinale « Le Gourmeur » sur RTL.

Claude D

## A mes amis séniors

A ceux que j'ai connus d'antan  
Qui sont séniors maintenant,  
Prenons un instant  
Pendant qu'il en est encore temps  
Pour nous moquer un peu de nos tourments.

A vous les garçons, hier chevelus et charmants,  
Aujourd'hui chauves ou grisonnants  
Et un peu bedonnant,  
A nous les nénettes jadis en mini jupette,  
Désormais ridées et un peu blettes.

On vieillit, on vieillit,  
On est de plus en plus ramolli,  
Tout rabougri, déjà affaibli,  
On oublie parfois ses amis.  
La mémoire est devenue comme une passoire,  
On a du mal à se mouvoir  
et enfiler nos accessoires.

A ceux, qui par internet  
M'envoient des blagounettes,  
je souhaite encore longtemps  
Que nos échanges soient récurrents.

Ne nous plaignons pas de nos faiblesses,  
C'est un privilège refusé à certains  
Terrassés en pleine jeunesse.  
Continuons notre chemin  
Avec entrain et allégresse.

Dany L.



## Le coin des gourmands

### Tarte limousine



7 cuillères à soupe de farine  
2 œufs battus ensemble  
2 cuillères à soupe de sucre  
3 cuillères à soupe d'huile  
1 cuillère à café rhum  
2 cuillères à café de lait  
1 pincée sel  
1 sachet levure chimique  
500 à 600 grs pommes

Mettre dans une terrine tous les ingrédients sauf les pommes.

Bien mélanger le tout pour obtenir une pâte molle.

Beurrer un moule à tarte.

Eplucher et couper les pommes en tranches fines.

Enrober les pommes avec du sucre en poudre et les mettre en pêle-mêle dans le moule à tarte.

Mettre au four 30 à 45mn à 180°C.

Claudine V

### Pâtes fraîches, émulsion d'ail des ours et asperges sauvages



Pour 4 personnes  
Pâtes fraîches 500 g  
Asperges sauvages ou asperges vertes  
1 botte de radis  
Ail des ours (à défaut ail et persil)  
Crème liquide  
1 échalote  
Parmesan râpé (à défaut du comté)

Cuire les pâtes al dente. Pendant ce temps, préparer et cuire les asperges sauvages « à l'anglaise » 30 secondes dans de l'eau bouillante et les refroidir immédiatement.

Terminer par l'émulsion. Dans une casserole, mettre une noix de beurre dans laquelle vous faites revenir une échalote ciselée. Ajouter un soupçon de vin blanc, laisser réduire et ajouter un peu d'eau et de crème. Ajouter l'ail des ours et passer la crème réalisée. Emulsionner et assaisonner. Dans une assiette, disposer les pâtes, napper avec l'émulsion et ajouter délicatement les asperges.

Disposer quelques radis pour apporter du croquant (entiers ou en rondelles). Terminer en râpant quelques copeaux de fromage.

Recette du chef Thomas Collomb

parue dans le Bien Public et proposée par par Martine B

## Voyages, voyages

### Le Stromboli



Le Stromboli est une île volcanique d'Italie située dans l'archipel des Eoliennes, qui sont des volcans émergés au nord de la Sicile, dans la mer Tyrrhénienne. Très célèbre, elle a été visitée à de nombreuses reprises par Maurice et Katia Krafft ainsi qu'Haroun Tazieff au début de leur carrière de volcanologues.

Le Stromboli à la forme typique associée aux volcans dans l'imagerie du grand

public. Il s'agit d'un cône formé il y a 15 000 ans, prenant naissance à 3 000 m de profondeur sous la surface de la mer et avec une partie émergée culminant à 924 m.

C'est un volcan explosif et son activité est continue depuis 2 500 ans au moins. Toutes les 10 à 20 mn une



explosion projette des scories et des lambeaux de lave à 100-200 m de hauteur.

L'ascension jusqu'au cône volcanique se fait en fin d'après-midi, environ 3 h de marche, pour arriver au coucher du soleil et, dans la soirée, profiter du spectacle d'une nuit de feu.

Au début de la montée, un panneau prévient du danger de rester plus d'une heure à respirer l'anhydrite sulfurée des émissions volcaniques.

*Bernard C.*



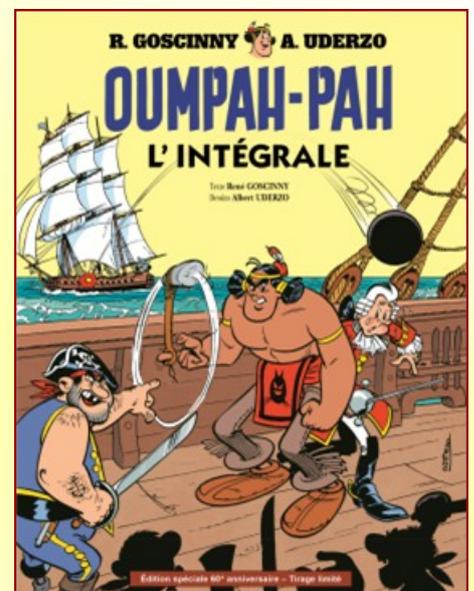
## Le marque page

### Oumpah-Pah

Premier personnage imaginé par les auteurs d'Astérix, Oumpah-Pah est un peu le grand frère du plus célèbre des Gaulois. Les 5 aventures qui le mettent en vedette aux côtés de son ami Hubert de la Pâte Feuilletée rassemblent déjà tous les ingrédients comiques qui font la potion magique humoristique Astérix.

Comique de répétition, jeux de mots et de langage, détournements de chansons célèbres, invocations de dieux aux noms exotiques, références culturelles anachroniques (dont l'invention remarquable du chewing-gum !), réécriture comique de l'histoire... Tout y est ! » Dans le comique des situations, au village indien, dans la forêt, dans les batailles, les engueulades, on est très proche d'Astérix, explique Albert Uderzo.

Source Astérix.com proposé par Claude D.



## Humour



- Où étais tu ?
- Ben euh, ch'ui allé bosser chez Claude...
- « PAF ! » le bras articulé vient de décocher une splendide baffe à l'adolescent...
- Eh !!! C'est quoi ça ?
- Ça ? Un détecteur de mensonge. Alors ? Que faisiez-vous ?
- On regardait un film d'action...
- « PAF ! » derechef.
- On regardait un film porno...
- Et la mère dépitée de conclure :
- Tout le portrait de son père ...
- « PAF »

Thierry S

Un homme trouve un pingouin dans la rue. Il croise un policier:

J'ai trouvé ce pingouin. Qu'est-ce que je dois en faire?

Ben, je ne sais pas moi. Amenez-le au zoo!

Le jour suivant, le policier croise le même homme avec le pingouin:

Eh bien, vous ne l'avez pas emmené au zoo?

Si, si, il a adoré. Maintenant, on va au cinéma!

Henri Pruvost

Toto : " Est-ce vrai papa qu'en Afrique un homme ne connaît pas sa femme avant d'être marié ? "

Le père : " - C'est vrai dans tous les pays du monde mon garçon ! "

Taras H

Julien, 17 ans, rentre un peu tard le soir. Son père et sa mère l'attendent pas très heureux dans l'entrée. Une drôle de machine munie d'un bras articulé, les accompagne.

Le père demande :

Coucou mamie, alors comment ça va ?

Je suis pas encore morte si c'est ce que tu veux savoir

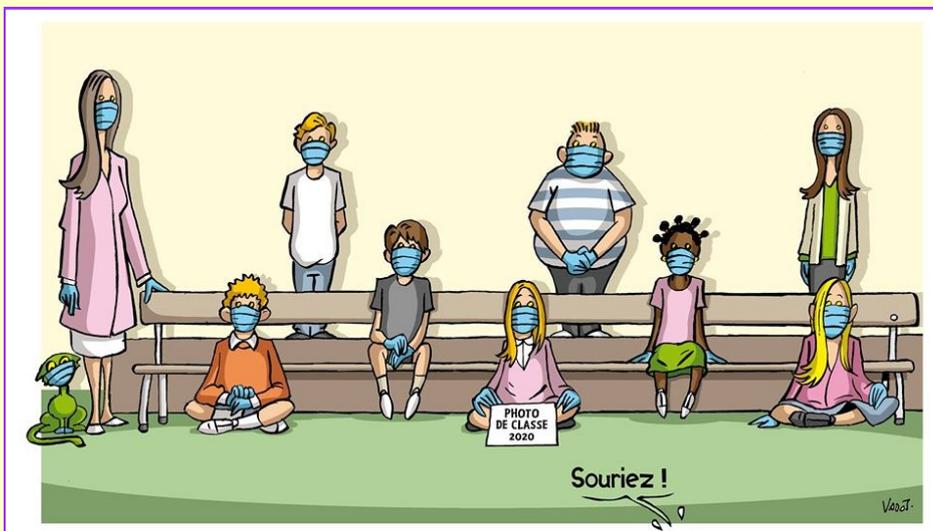
Je venais juste aux nouvelles...

Excuse moi mon chéri mais je suis à cran avec tout ça... C'est pas évident.. en plus hier avec ton grand père on a fini le pot de vaseline

Euuuh.....

\*vanille pardon

Satané correcteur automatique...de la vaseline on en a encore



À 21 heures, le téléphone sonne au domicile d'un médecin qui décroche. Un collègue lui dit :

" On a besoin d'un quatrième pour un poker ! "

" J'arrive dans 10 mn. "

" C'est grave ? demande sa femme. "

" C'est très grave, il y a déjà 3 médecins sur place ! "

Taras H

# Jeux

Pour ce dernier numéro, c'est **Bernard C** qui nous fait la totalité de la rubrique.  
Questions et réponses.

## Quiz touristique

- ① De quel pays le tourisme est-il originaire ?
- ② A quel siècle a-t-il commencé à se développer ?
- ③ Quelles étaient les destinations à cette époque ?
- ④ A partir de quelle durée hors de son domicile est-on considéré comme un touriste ?
- ⑤ En quelle année ont été instaurés les congés payés qui ont permis l'essor du tourisme ?
- ⑥ Quel type de tourisme n'existe pas ?
- ⑦ La France est le pays le plus touristique au monde. Combien de visiteurs reçoit-elle en moyenne par an ?
- ⑧ Quel pays est le plus visité par les Français ?
- ⑨ Quel est le plus grand parc d'attraction en France ?
- ⑩ Quelle est la chaîne de montagne la plus touristique au monde ?



Réponses du QUIZ : 1) Le Royaume Uni - 2) 18e siècle - 3) Les lieux à intérêts culturel - 4) 24 h - 5) 1936 - 6) Le tourisme artisanal - 7) 80 000 - 8) L'Espagne - 9) Eurodisney - 10) Les Alpes.

## Devinettes

- ① Un agent secret saute d'une maison de 5 étages et il ne se fait aucun mal. Comment a-t-il fait ?
- ② On me trouve 2 fois dans l'année, une fois dans la semaine mais pas dans le jour. Qui suis-je ?
- ③ Qu'est-ce qui sert à s'asseoir, dormir et se brosser les dents ?
- ④ Un père et un fils ont à eux deux 36 ans. Sachant que le père a 30 ans de plus que le fils, quel âge a le fils ?
- ⑤ Le fils de cet homme est le père de mon fils. Sachant que je ne suis pas une femme, quel est le lien de parenté entre cet homme et moi ?
- ⑥ Un médecin s'est occupé de plus de 1000 patients, aucun ne l'a remercié. Pourquoi ?
- ⑦ Je suis immobile pendant la vie et je me promène durant ma mort. Qui suis-je ?
- ⑧ Plus j'ai de gardiens moins je suis gardé. Moins j'ai de gardiens mieux je suis gardé. Qui suis-je ?



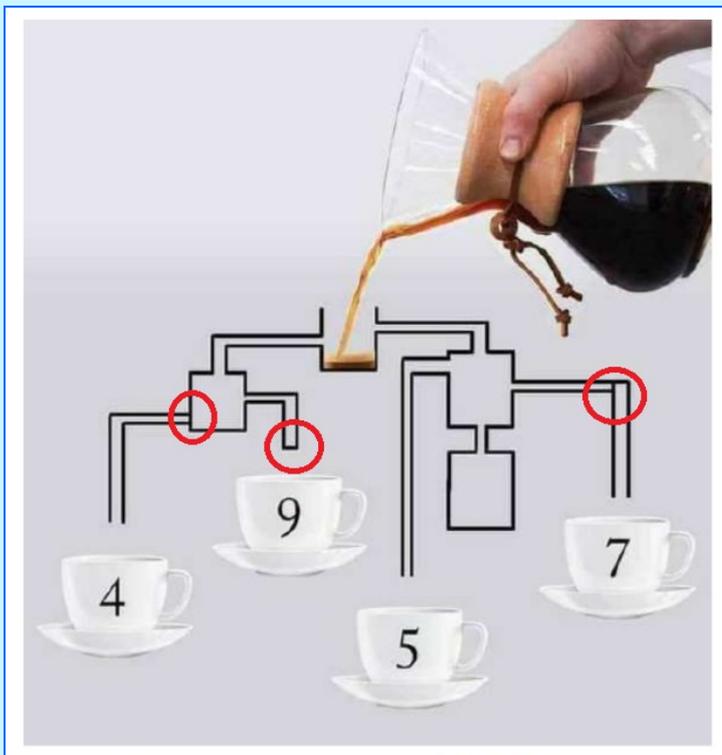
Réponses des devinettes : ① Il a sauté de la fenêtre du RdC - ② La lettre N - ③ Une chaise, un lit et une brosse à dent - ④ 3 ans - ⑤ C'est mon père - ⑥ C'est un médecin légiste - ⑦ Une feuille d'arbre - ⑧ un secret.

## Quiz des animaux

- ① Quel poids peut atteindre un lion adulte ?
  - ② Après combien de mois la femelle rhinocéros met-elle au monde son petit ?
  - ③ A partir de quel âge un louveteau devient-il adulte ?
  - ④ Quel est la durée de vie d'un hippopotame en liberté ?
  - ⑤ Chez les hyènes tachetées. Qui domine, le mâle ou la femelle ?
  - ⑥ Quel est le seul mammifère volant au monde ?
  - ⑦ Dans une meute de loups, quels animaux ont la dominance ?
  - ⑧ Quels sont les seuls cervidés au monde où mâles et femelles portent des bois ?
  - ⑨ A combien de Km/h peut courir un hippopotame ?
  - ⑩ Quel est le seul félin qui ne peut rentrer ses griffes ?
- ①① Où a-t-on réintroduit les loups en France ?
  - ①② Quelle est la spécificité du cheval de Camargue ?
  - ①③ Quelle est l'espérance de vie d'une autruche en liberté ?
  - ①④ Quel animal orne l'emblème des Etats-Unis ?

Réponses du quiz des animaux : ① 250 kg - ② 15 à 18 mois - ③ 3 ans - ④ 30 à 40 ans - ⑤ La femelle - ⑥ Le goéland - ⑦ Un couple d'adultes - ⑧ L'Orignal - ⑨ 40 Km/h - ⑩ Le guépard - ⑪ Dans les Pyrénées - ⑫ Il vit généralement en liberté - ⑬ 15 ans - ⑭ Le pygargue.

## Solution des jeux du n° 8



La première tasse à être remplie sera la tasse numéro 5.  
Regardez bien.

Et vous ne pourrez charger simultanément que 8 appareils. La prise murale A reçoit la prise B sur laquelle viennent se brancher les blocs C, D et G. Or le bloc G a une prise HS (2) et les blocs F et E ont soit un cordon coupé (1) soit pas de cordon du tout (3).

