



Les randonneurs de l'intérieur n° 5

Source de l'Ain, 8 mai 2016

Éditorial

Les confinés parlent aux confinés...

Numéro placé sous le signe de l'entretien ? On pourrait le penser, puisque je vais aborder celui des bâtons et Andrée celui du corps... La rubrique « matériel » fera ses adieux. Elle sera remplacée à l'avenir par un nouveau sujet proposé par Jean-Pierre sur le balisage ; autre activité menée au sein de la section et sans laquelle nos sentiers et chemins ne seraient pas ce qu'ils sont.

Daniel nous incite à rencontrer le maître de Beethoven : Mozart. Autre génie, Claude nous invite à visiter la baie de Somme (et non la bête...). Pour ceux qui n'auraient pas assez du chocolat d'Andrée, Jean-Louis allège la note avec son idée de dessert.

Les autres rubriques traditionnelles (tant qu'il y a de la matière) sont présentes (marque-page, humour et jeux) et nous terminerons par, une séquence « C'était hier » proposé par Jean-Pierre parti en exploration au fond de ses disques durs pour nous ramener à l'Origine avec un grand « O » de la section. Deux images de Martine qui a croisé (de loin s'entend) de bien curieux randonneurs, clôturent ce numéro.

Et après ? Je ne peux que vous inciter à nous faire parvenir des idées ou des textes pour l'une ou l'autre des rubriques voire même en créer une si un sujet vous intéresse et que nous sommes en mesure de le traiter. Ça c'est pour LRDI.

Quant à notre activité, nous restons vigilants. Le programme mai-juin est en courte finale. Il ne sera pas diffusé tant que la randonnée ne sera pas autorisée. Sachez également que le CDRP nous a informés que la Fédération collabore avec le ministère des Sport sur des propositions de scénarii de reprise de l'activité en vue d'être intégrés dans le plan de « déconfinement ». Dès que ce plan sera validé, la FFR communiquera les directives sanitaires à adopter. Nous étudierons alors la faisabilité et l'adaptation de ces directives afin de reprendre nos randonnées dans les meilleures conditions possibles.

Dans l'attente continuez à profiter de votre heure de sortie pour faire travailler vos articulations afin de profiter pleinement des randonnées dès que cela sera possible.

Thierry

Le billet d'Andrée

Amandes ou noisettes ?

Pas de confinement réussi sans chocolat ! Mais attention, il va falloir procéder avec méthode et raison pour ne pas abuser et épuiser trop vite l'organisme et les stocks.

Tout d'abord, on croque quelques carrés ordinaires à expédier pour remédier en urgence au manque et bien tapisser les papilles. Le palais une fois bien imprégné, on peut attaquer son cru préféré et le déguster sans se jeter dessus et le broyer sauvagement à pleines dents.

Dans un 3e temps, on passe au chocolat censé durer un peu dans la bouche et éviter ainsi de nombreux allers-retours au placard où on a fait semblant de le cacher.

C'est donc le tour de la tablette amandes ou noisettes. Les noisettes, plus fermes sont à privilégier dans ce cas ! On laisse alors fondre lentement l'enrobage pour garder en bouche le solide qu'on peut suçoter un moment, ou grignoter pour faire durer le plaisir.

Ah mince, ça y est j'ai craqué et emportée par mon élan, j'ai tout broyé d'un coup et c'est déjà fini. Tant pis, je recommence ! Alors voyons, amandes ou noisettes ? Ben les deux et raisins secs aussi !

Andrée A

Le coin du matériel

Les bâtons de marche (épisode 3)

Fin de la saga sur les bâtons et de la rubrique matériel...faute d'idée, à moins que quelqu'un m'en suggère une.

Vous savez désormais tout (ou presque) sur la composition des bâtons, mais nous ne savons toujours pas pourquoi s'encombrer de ces « ustensiles ». D'où leur...

UTILITÉ

Ils remplissent essentiellement trois fonctions que vous classerez dans l'ordre qui vous importe le plus. Pour ma part, ma préférence est la suivante :

Amortissement : 30 à 40% de moins dans les articulations, voire plus à mon sens et lorsque vous êtes chargé c'est plus qu'appréciable.

Equilibre : Latéral, avant-arrière, dévers, pour cela ne pas hésiter à changer « en permanence » la prise sur le bâton. Nous reparlerons de la prise plus loin.

Propulsion : Type marche nordique. Effectivement on peut gagner en rapidité en se poussant sur les bâtons mais ce n'est pas ma priorité.

Les prix des bâtons allant de 5 € à plus de 100 € pour certains, autant les faire durer. Donc passons à ...

L'ENTRETIEN DE VOS BÂTONS :

Là encore il n'y a pas de vérité absolue. Je ne peux parler que des deux systèmes que j'ai testé : le système de vissage et le verrouillage par levier-molette. J'évite de démonter le premier, la tête expansive peut rapidement devenir un casse-tête à remonter (1) même si la différence avec le simple bouchon (2) de l'autre système peut paraître anecdotique. En revanche je démonte régulièrement les seconds. Dans les deux cas, l'objectif est d'ôter un maximum de poussière et d'humidité sur les brins.



Par ailleurs quel que soit le système je déconseille de les entreposer verrouillés. De même je déconseille les lubrifiants sur les brins même si j'ai déjà vu certains le faire. Et comme disais l'autre « Y'en a qui ont essayé...ils ont eu des problèmes ! »

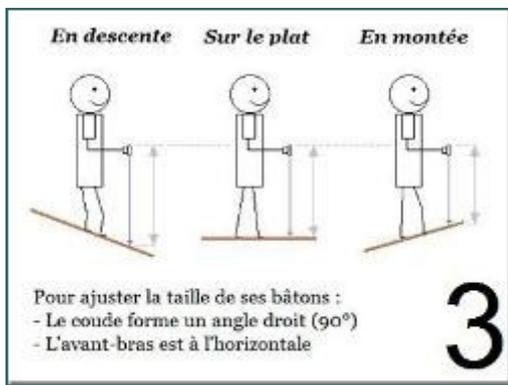
EMPLOI DES BÂTONS

Ce qui suit n'est pas « la loi ». Ce sont juste des conseils que j'applique moi-même suite à des expériences heureuses (ou pas), des conseils d'anciens, etc.... A vous de vous les approprier ou non.

En pratique, je préfère marcher avec deux bâtons. L'équilibre est meilleur et en faisant travailler les deux bras cela contribue à mieux irriguer et détendre les épaules surtout lorsqu'on porte un sac à dos lourd.

Il vous faut d'abord régler vos bâtons à la bonne taille (encore faut-il qu'ils soient réglables comme (n') a (jamais) dit Monsieur de La Palice...) La théorie veut que sur terrain plat vos bras soient à angle droit. Il faudrait les rallonger en descente et les raccourcir en montée (3).





C'est là où la prolongation de la poignée a toute son importance, vous pouvez ainsi les régler en mode plat ou descente et les saisir plus bas en montée ou en dévers (4) sans changer le réglage. Petit conseil : en raquette ne pas hésiter à les rallonger surtout si il y a beaucoup de neige. Personnellement je les rallonge de 10 cm.



Attention : chaque brin comporte un marquage à ne pas dépasser quand vous rallongez vos bâtons (5). En dépassant cette marque vos bâtons peuvent se désolidariser, se casser etc...



Une fois réglé, il faut tenir son bâton. J'entends régulièrement : « J'ai mal à l'avant-bras à force de serrer la poignée ». De mon point de vue, la position de la main sur la poignée y est pour beaucoup. Si le poignet est « cassé » (6), la circulation se fait mal



et pour se retenir il faut effectivement forcer. Généralement ce sont les personnes qui « envoient » leurs bâtons sur l'avant. Nous y reviendrons plus loin.

Avec un peu de pratique, la prise de la poignée doit varier naturellement suivant le relief : pommeau, poignée, sous la poignée (manchon), sont les 3 principales façons de tenir ses bâtons. (7)



L'idée étant de ne pas casser le poignet et d'utiliser son propre poids pour « s'appuyer sur » le bâton « sans s'accrocher au » bâton. Un autre point important est de ne pas avoir la main plus haute que le coude (8), pour là encore, favoriser une bonne irrigation, ne pas s'accrocher à son bâton et donc obtenir un confort plus important et une durée plus longue d'utilisation.





Pour les adeptes de la dragonne, nous avons vu au second épisode qu'il faut faire attention pour qu'aucune boucle ne vienne vous blesser (9). En passant directement dans la dragonne (10) vous êtes obligé de vous « accrocher » au bâton. Vous allez devoir serrer et gare aux courbatures. En passant par-dessous (11), c'est la dragonne qui vous supporte et en plus elle vous plaque contre la poignée. Vous tenez sans effort votre bâton et en montée vous pouvez pousser aisément sans vous crispier.

Sans dragonne, en descente éviter de vous pencher trop en avant (12) mais appuyez-vous sur les pommeaux (13) : meilleur équilibre et meilleure retenue (en plus ça fait travailler les biceps). En montée, là encore évitez les bâtons en avant, surtout avec un sac chargé qui risque de vous faire basculer en arrière (14). Cherchez un appui et poussez sur le pommeau arrière (15).



Autre point qui doit assurer votre sécurité, le positionnement des pointes. Les mettre derrière soi pour assurer la propulsion (et la retenue en montée), l'équilibre et éviter de se prendre les pieds dedans. Faire attention en descente car là, les pointes sont devant et peuvent venir vous gêner.

A l'inverse, lorsque vous n'avez pas besoin de vos bâtons ne pas hésiter à les remettre sur le sac. Sinon les porter pointes en avant (16) afin de les voir et d'éviter d'embrocher vos petits camarades (17) lorsqu'elles sont derrière vous.



Sur ce, à très bientôt j'espère. Je repars finir mes 30 kilomètres journaliers. Demain je devrais pouvoir atteindre la face nord du cerisier après une nuit sur le versant sud du rhododendron.



Erratum : Dans le premier épisode je citais les bâtons de marche nordique comme exemple de bâtons à brin unique. Un lecteur qui a souhaité rester anonyme, m'a signalé un autre type de bâton mono-brin : le bâton de berger.

NB : Les deux modèles présentés sont tout aussi utiles en randonnée. Merci pour ta contribution...Robert..



Pensées

Ci-dessous une pensée quasi philosophique qui circule sur les réseaux sociaux...

L'emploi du pronom indéfini...

Il était une fois quatre individus qu'on appelait :

Tout le monde, Quelqu'un, Chacun et Personne

Il y avait un important travail à faire,

Et on a demandé à **Tout le monde** de le faire.

Tout le monde était persuadé que **Quelqu'un** le ferait.

Chacun pouvait l'avoir fait, mais en réalité **Personne** ne le fit.

Quelqu'un se fâcha car c'était le travail de **Tout le monde** !

Tout le monde pensa que **Chacun** pouvait le faire

Et **Personne** ne doutait que **Quelqu'un** le ferait

En fin de compte, **Tout le monde** fit des reproches à **Chacun**

Parce que **Personne** n'avait fait ce que **Quelqu'un** aurait pu faire.

MORALITÉ

Sans vouloir le reprocher à **Tout le monde**,

Il serait bon que **Chacun**

Fasse ce qu'il doit sans nourrir l'espoir

Que **Quelqu'un** le fasse à sa place.

Car l'expérience montre que

Là où on attend **Quelqu'un**,

Généralement on ne trouve **Personne** !

CONCLUSION :

Vous pouvez le transférer à **Tout le monde** afin que **Chacun** puisse l'envoyer à **Quelqu'un** sans oublier **Personne**....

Transmis par **Claude D.**

Le saviez-vous ?



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

Mozart 1756_1796

Concerto N° 23 pour piano en la majeur, K.488. Commencé en 1784, achevé en 1786. Mozart commençait, souvent des œuvres qu'il mettait de côté pour les achever plus tard. De plus pour ce concerto il remplacé les deux hautbois par deux clarinettes.

Trois mouvements : 1. Allegro ;

2. Adagio, à coup sûr, la petite merveille de ce concerto ;

3 Allegro assai.

Ou la symphonie N° 41 en ut majeur K 551 dite "Jupiter" environ 30 minutes. Si vous trouvez que c'est trop long, écoutez le final de 6 minutes. Vous ressentirez toute la puissance de Mozart.

Quatre mouvements : 1. Allegro vivace 2. Andante cantabile ; 3. Menuetto. Allegretto-trio ; 4. Molto allegro

Dijon est la seule ville de France à avoir conservé une preuve du passage de Mozart.

Vous pouvez écouter et/ou télécharger sur les plateformes de streaming. Certaines sont gratuites comme **MusicMe**.

Daniel S



Le coin des gourmands

Müsli de fraises au mascarpone

Pour 6-8 verrines :

75 g de müsli aux fruits secs

300 g de fraises

15 cl de coulis de fraises

250 g de mascarpone

50 g de fromage blanc

70 g de sucre glace



Laver les fraises, les équeuter et les couper en morceaux (adaptés à la taille du verre).

Mettre le mascarpone dans un saladier avec le fromage blanc et sucre glace, fouetter énergiquement.

Mélanger les morceaux de fraises avec le coulis et répartir entre les verres, napper de crème de mascarpone et réserver au froid. Au moment de servir, ajouter le müsli sur les verrines.

Jean Louis V

Voyages, voyages !

Traversée de la Baie de Somme

Rendez-vous à la gare du Crotoy avec le guide pour embarquement dans le train à vapeur de la Baie en direction de Saint Valery sur Somme, petite cité médiévale.



Départ pour la traversée en direction du Crotoy pour un périple de six kilomètres et trois heures où vous découvrirez la flore et la

faune de la baie. En fonction de la saison, des phoques et des oiseaux migrateurs.

Dépaysement complet avec un guide passionné.

Bien évidemment, ce sont les horaires de la marée qui commandent !

Pour plus d'infos, cliquer sur le lien ci-après :

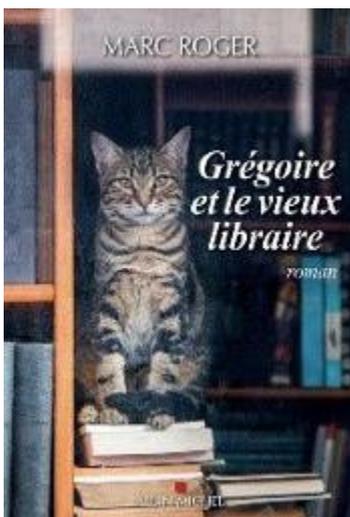
<https://www.somme-tourisme.com/la-baie-de-somme>

Claude D



Le marque page

Grégoire et le vieux libraire



Marc Roger, l'auteur de ce livre, est un amoureux des mots, un lecteur public qui va de librairie en bibliothèque.

Dans ce premier roman émouvant et drôle, il communique son enchantement pour la lecture, cet horizon infini qui nous relie les uns aux autres.

Grégoire et le vieux libraire, c'est la rencontre inattendue et merveilleuse entre un adolescent et un vieux libraire.

L'un n'a jamais aimé lire, l'autre a pour seule richesse sa passion des livres. Ce trésor enfoui, Grégoire va peu à peu le découvrir en faisant, chaque jour, la lecture au vieil homme atteint de la maladie de Parkinson. Et tandis qu'à la musique des mots celui-ci renaît, Grégoire s'éveille à leur pouvoir mystérieux.

En cette période où on parle tant des maisons de retraite, voici une histoire pleine d'humour et de joyeux moments qui peuvent se dérouler au sein de ces établissements et donner encore un sens à la vie.

Proposé par Marie-Louise E

C'était hier

Section randonnée en marche



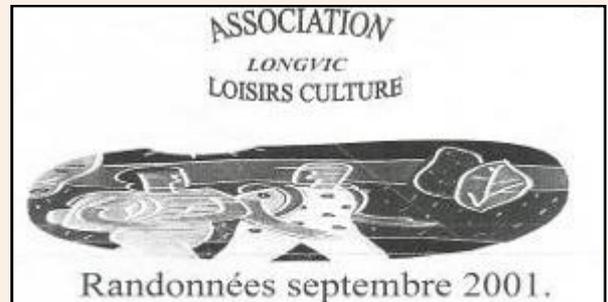
01/ Daniel Sordet, entouré de G. Richelot et A. Dedieu, du comité départemental de la randonnée pédestre, ont invité les Longvicains à emboîter le pas (photo Monique Tissot)

Photos transmises par Jean Pierre B qui nous rappelle que la section va fêter ses 20 ans l'an prochain en espérant que cet anniversaire puisse être plus champêtre qu'il ne l'aurait été cette année.

1) A l'ALC Longvic, il manquait une section randonnée, c'est pour cela que le 21 juin 2001 Daniel Sordet a rencontré le Président et le Directeur de l'ALC en présence d'André Dedieux du CDRP pour mettre en place une organisation spécifique en vue d'en créer une.

2) Chaque section ne peut

être autonome qu'après une année d'existence, c'est pour ça que la première AG qui deviendra AAS c'est



Date	Année	KM	Niveau	Lieu	Départ	Accompagnateurs	Observations
Dim. 09	Matin	30	Facile	Val Suzon	08H15 (2)	Paul Greuillet	Transport (3) 12H00 - 14H30
Dim. 16	Journée	17	Pas difficile	Les sources de l'Orche Journée du Patrimoine	08H30 (2)	Daniel Sordet	Transport (3) 8H30 - 4h30 Visite musée de Clatone
Mer. 19	Après-midi	9	Facile	Etats d'âme Parc et Pasques	10H30 (1)	Daniel Sordet	Transport (3) 10H00 - 14H00
Dim. 25	Matin	10	Facile	Le Ruisseau	08H15 (2)	Jean-Pierre Bognet	Transport (3) 10H00 - 14H00
Mer. 28	Après-midi	9	Facile	Du côté de Beuffand	13H30 (1)	Jean-Louis Housat	Transport (3) 14H00 - 18H14

(1) Rendez-vous ALC 7, rue St. Etienne.
(2) Rendez-vous parking de la Poste Longvic.
(3) Déplacements en voitures particulières et/ou en minibus ALC. Pour les personnes transportées, la participation au frais de transport est à verser directement au conducteur.

Adresse ALC rattachée à compter de la deuxième année.
Classements de randonnée obligatoires.
Pour les sorties « journée » prévoir le pique-nique.
Les itinéraires sont pas à l'arrêt.



tenu au mois de juin 2003 au Lac de Satenay.

3) Premier programme de randonnée avec 4 animateurs et le dimanche 9 septembre a lieu la première randonnée avec Paul Greuillet comme animateur.

Insolite



L'avantage d'habiter près du parc de la Colombière c'est de pouvoir en faire le tour tout en restant dans le périmètre autorisé.

Martine P nous fait parvenir des images pas banales.



Jeux

Charade

Mon premier est un eunuque
Mon deuxième est un eunuque
Mon troisième est un eunuque
Mon quatrième est un eunuque
Mon cinquième est un eunuque
Mon tout est une ville militaire française
Claude D

Qui est ce ?

C'est Sylvie F qui nous pose la question



Quizz



Le randonneur doit savoir évaluer la durée de sa randonnée.

Combien de temps faut-il à un randonneur chevronné (*) de l'ALC pour faire le parcours, depuis son

domicile, en suivant le cercle réglementaire de 1 km autour de son domicile ? Quelle conséquence si vous effectuez cette randonnée en période de confinement ?
(*) 4 kms/heure.

Fernand R

Humour, vous avez dit humour

Un Belge entre dans un magasin et demande au commerçant :

Je voudrais du papier toilette.

Le commerçant demande alors :

« Du bleu ou du blanc ?

Le Belge répond :

« Du bleu, c'est moins salissant ?

Denise



C'est beau l'amour ...! Belle déclaration ...!

Par un beau soir d'été, les cigales se sont tuées ...! Assis à la terrasse, près de sa femme, le vieil homme, écoutant le silence, sirote son apéro. Soudain, il dit :

Je t'aime tellement, je ne sais pas comment je pourrais vivre sans toi !!!!

Sa femme lui demande alors :

Est-ce que ça vient de toi ou est-ce le Ricard qui te fait parler ...?

Et là, il répond :

C'est moi ... qui parle au Ricard ...!

Taras H

Monique B

nous fait partager certaines pensées d'Anne Roumanoff.

- ♦ Je déteste qu'on essaie de me faire passer pour un con, j'y arrive très bien tout seul.
- ♦ Il y a 40 ans, la SNCF présentait le TGV. Grande invention qui permettait aux voyageurs d'arriver plus vite en retard.
- ♦ Kadhafi est parti sans dire au revoir, ce n'est pas Tripoli de sa part. C'est écrit dans la presse si tu libyen.
- ♦ DSK sera désormais vigile au FMI : Il va monter Lagarde.
- ♦ Ma femme me traite comme un Dieu : elle oublie totalement mon existence sauf quand elle a besoin de moi.
- ♦ C'est en se plantant qu'on devient cultivé ...
- ♦ Soyez gentils avec vos enfants : ayez toujours à l'esprit que ce sont eux qui choisiront votre maison de retraite.
- ♦ Le mec qui a convaincu les aveugles de porter des lunettes de soleil est quand même un excellent commercial.
- ♦ A l'école, on apprend aux enfants le passé simple, ils feraient mieux de leur faire apprendre le futur compliqué.

CONFESSION :

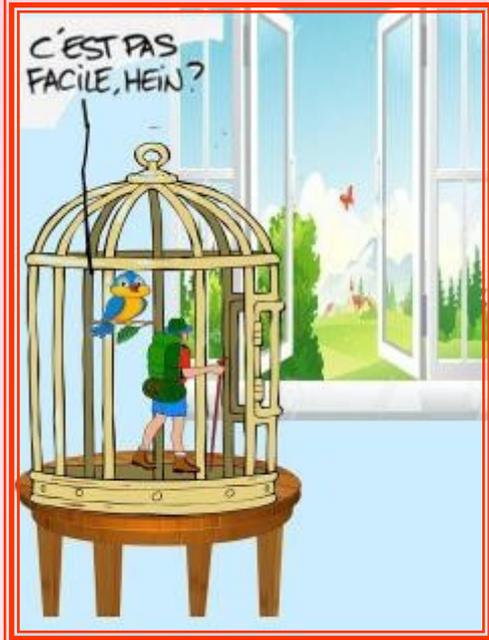
Un condamné à mort attend l'heure de l'exécution lorsqu' arrive le prêtre:

Mon fils, j'apporte la parole de Dieu pour toi.

Vous perdez votre temps, mon père. Dans un petit moment, je vais pouvoir lui parler personnellement. Avez-vous un message pour lui ?

Henri P

Humour toujours



Deux anonymes nous font part de leur ressenti (largement partagé me semble-t-il) de randonneurs confinés (voir confis tout court).

Sylvie

Jean-Pierre B.



Avis aux grands parents. Vu que vos petits enfants vous manquent, à la fin du confinement on vous les laisse 2 mois.

Ce qui est assez paradoxal, c'est que le jour où on pourra enfin sortir, on sera tous bons à être enfermés. ☹️



Les perles du BAC

LE CORPS HUMAIN

- Le tissu tissé autour de notre corps est le tissu tissulaire. (C'est cousu de fil blanc !!!!!)
- Le tissu cellulaire est le tissu que les prisonniers fabriquent dans leur cellule. (toujours plus fort...)
- Le fessier est un organe en forme de coussin qui sert à s'asseoir. (fini les "gallettes" sur les chaises...)
- C'est dans les chromosomes qu'on trouve le jeune homme (génom). (celle-là il fallait la trouver!!)
- Quand on a mal en haut du derrière c'est qu'on a un long bagot. (plus bas c'est un ???)
- Les ambidextres sont des gens qui ont dix doigts à chaque main. (et les orteils... ?)
- L'os de l'épaule s'appelle la canicule. (...j'ai très chaud!!!)
- C'est dans les testicules que se développent les spermatozoïdes. (...après superman les...)

- La femme a un sexe pareil que l'homme, mais rentré à l'intérieur. (en toute femme, il y a un homme qui sommeille!!!)
- Quand une femme n'a plus de règles, c'est la mésopotamie. (ainsi, elle peut aller combattre en Syrie ou en Irak...)
- L'alcool est mauvais pour la circulation. Les ivrognes ont souvent des accidents de voitures. (!!!!!)
- Au cours de la respiration, l'air rentre par devant et ressort par le derrière. (Ah ! enfin l'origine des flatulences ! !)

LES MALADIES

- Pour aider les enfants à aller aux toilettes, on leur met des suppositoires de nitroglycérine

Christian Pinsard

Solutions des jeux N° 4

Charadede Claude D

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

Les six rondelles sont de retour

Quizz de Ghislaine



Il y a 6 fleurs des champs :
ortie blanche
ortie rouge
bouton d'or
pissenlit
pâquerette
coucou
Et 3 de mon jardin.
Pensée
Violette
Muscari

Solutions charades

- 7 - Nénuphar
- 6 - Impersonnel
- 5 - Machine à sous
- 4 - Saperlipopette
- 3 - Réveil matin
- 2 - Epouvantail
- 1 - Explorateur

Charades

Mon premier a été mais n'est plus
Mon second peut être un cube
Mon troisième est un organe
Mon quatrième contient des quarts et des demies
Mon tout est un personnage plein de curiosités

1

Mon premier sert à relier
Mon second est toujours en tête
Mon troisième est un flux de circulation
Mon quatrième est une incision
Mon tout apparaît dans les jardins à la belle saison

2

Mon premier ne donne pas le la
Mon deuxième garde les yeux ouverts
Mon troisième débute en magie
Mon quatrième parfume certains plats
Mon tout, bien que souvent détesté, est très utile

3

Mon premier désigne une chose imprécise
Mon deuxième se rêve en collier
On trouve mon 3e au lit mais jamais sur la porte
Les femmes prennent grand soin de leur quatrième
Pour mon cinquième, je ne doit pas le faire dans l'ascenseur
Mon tout est une expression

4

Mon premier est un petit possessif
Mon second ne déteste pas les puces
Mon troisième figure au début d'un acte
Mon quatrième n'a plus guère de valeur
Mon tout peut vous conduire à la ruine

5

Mon premier est unique
Mon deuxième est le double de son premier
Mon troisième donne le signal
Mon quatrième permet de s'élever
Mon tout ne présente rien de particulier

6

Mon premier a du flair
Mon deuxième précède quelquefois les pieds ou la tête
Mon troisième se voit de loin
Mon tout est une belle plante

7