



LE GALOCH ' ART



EDITORIAL

« Pan, pan, pan, quel est ce bruit demandent les enfants ?

c'est celui des pas du cheval du cavalier qui annonce le printemps, qui vient pour faire éclorre les fleurs, éclater les bourgeons et plein de choses merveilleuses..... »

Voici le début d'une légende qui peuple l'imaginaire breton et qui a bercé tout au long de cet excellent séjour à TREGUNC mené de main de maîtresse par Danielle aidé de son fidèle serviteur Jean-Pierre.

Je vous laisse le soin de parcourir le sommaire de « mon » dernier « Galoch'Art » en temps que président. Il vous montrera une fois de plus la richesse et la diversité des articles.

Là encore, je vous demande d'être « ACTEUR ». Faites nous parvenir un article, un coup de cœur, un coup de gueule.

Vous avez du talent, j'en suis sûr.

En attendant, je vous souhaite bonne lecture.

Louis

Bienvenue à nos nouveaux adhérents

A vos agendas 2014 ...

Dimanche 29 juin : Rando et/ou visite d'une imprimerie sur inscription

Samedi 06 septembre: Forum des associations

Dimanche 07 septembre : Barbecue au stade Arthur Chaussy

Du 13 au 20 septembre : Séjour rando dans l'Estérel

Dimanche 12 octobre : Rando-challenge à Provins organisé par le Codérando 77 sur inscription

Samedi 15 novembre : **Assemblée générale au Safran**

Sommaire

Page 2 : - Tribune de Jocelyne
- Bulletin de santé des Galoches

Page 3 : - Séjour dans le Finistère Sud

Page 4 : - Dégustation de macarons
- Un dimanche à Bar sur Aube

Page 5 : - La randonnée, c'est le pied
- Grille de mots croisés

Page 6 : - Quelques clichés bretons
- Solutions des mots croisés
- Pour écrire au Galoch'Art

Lorsque la place des Fêtes est occupée pour diverses manifestations, les départs de randos se feront à partir du parking des Bienfaites.

Ça se bouscule au pays des Galoches

Le pays des Galoches Briardes est composé de populations bien différentes : des hommes et des femmes (beaucoup de femmes), des jeunes (de moins de soixante ans) et des moins jeunes (de plus de soixante-quinze voire de quatre-vingts printemps), des grands et des petits avec de longues jambes, ou des courtes, des rapides et des moins rapides, parfois sportifs, parfois non.

Ils pratiquent de multiples activités : on ne dort pas chez les Galochards ! Certains, munis d'élégants bâtons, affectionnent la *marche nordique*, marche bien balancée, au rythme vivifiant pour les poumons, les mardis et samedis. D'autres optent pour l'*audax* : 6 km/heure, oui oui (« j'ai fait 25 km en 4 heures ! » a-t-on pu entendre de la part d'une accorte sexagénaire), les mercredis matin. Quant aux *Bellifontains*, ainsi nommés pour l'amour qu'ils portent à cette splendide forêt, non contents de marcher, il leur faut des rochers, des pentes, des bosses, insatiables et infatigables... : c'est la *marche sportive* des vendredis. L'on trouve aussi des marcheurs plus tranquilles, ceux du jeudi, qui se divisent en deux catégories : ceux de la rando « normale » et ceux de la *petite rando*, initiée par Maurice à l'intention des marcheurs en souffrance, en novlangue, *rando douce*. Ne pas oublier les endurants qui allongent le pas, les dimanches, sur une vingtaine de kilomètres, à la découverte du 77, du 91, 94 voire du 78 ; ni les aficionados du pavé parisien, conduits généralement par Pierrette, certains jeudis. Ces groupes ne sont pas figés et chacun est libre d'en pratiquer un ou plusieurs, selon le temps dont il dispose, la forme physique et son humeur.

Mais le grain de sable est là, en train de grossir... La grogne s'installe... Les randos du jeudi, contaminées par le virus de la vitesse, prennent un rythme d'enfer : derrière, on râle, on s'essouffle, on traîne, on fait sécession ! Rien ne va plus : les échappés s'arrêtent bien de temps à autre pour attendre le peloton ou le groupe ramené par le serre-file, mais à peine la jonction s'est-elle produite qu'on repart : pas le temps de souffler ! Mais où sont nos randos d'antan ? « Mais si c'est trop rapide, les plus lents n'ont qu'à choisir la petite rando, elle est faite pour eux. » ai-je entendu au cours de la dernière réunion d'animateur. Et voilà !

Tout est dit. Ah mais je ne suis pas d'accord ! Ce n'est pas ainsi que les Galochards vivent ! La *rando douce* n'est pas une relégation ; je viens d'être opéré, j'ai mal aux pieds, je deviens vieux (ou vieille), je préfère le parcours proposé ce jour-là, je n'aime pas faire des kilomètres en voiture pour me rendre au point de départ, je n'aime pas les grands groupes de cinquante à soixante personnes : les raisons qui poussent à choisir cette rando-là sont multiples et elles ont changé depuis son origine, pas si lointaine pourtant. C'est un choix. Pratiquer l'*audax*, la *marche nordique* ou la *marche sportive* sont aussi des choix. Pourquoi accélérer le rythme des randos traditionnelles ? Elles n'ont pas les mêmes objectifs et ne procurent pas les mêmes plaisirs. Ne risquons-nous pas de créer une ségrégation entre les « sportifs » et les autres ? de la zizanie entre nous ? Est-ce le but de la pratique de la randonnée ? Allons, allons, un peu de calme !!!

Ne bousculez pas, il y en aura pour tout le monde !

Jocelyne Hochet

Bulletin de santé des Galoches

- Historique adhésions 2013-2014 : en 2013 nous étions 174 et pour 2014 nous sommes 182 (19 ne se sont pas ré-inscrits et 27 nouveaux nous ont rejoints).

Ce qui démontre la bonne santé de notre association due à sa bonne renommée et à la diversité des différentes randonnées proposées par nos animateurs confirmés.

JP



NOTRE SEJOUR RANDONNEES DANS LE FINISTERE SUD

du 25 mai au 1er juin 2014



En ce dernier dimanche de mai, dès potron-minet, voici une armée de galochards partis pour l'aventure, oui, l'aventure:
TREGUNC!!!

Essayez de le dire à voix haute, Rien que le nom, que l'on ne retient pas du premier coup, ça vous remue la lnette comme un «R» espagnol. Essayez!!

Après quelques heures de voyage, dans un beau car blanc tout confort, conduit d'une main de maître par notre chauffeur préféré Joël, nous prenons d'assaut, une petite plage, non loin du but.

Les pique-niqueurs déjà en place, ont été impressionnés par cette horde de gais lurons, uniquement préoccupés par leur casse-croûte tiré du sac.

Dès le 2ème jour, nous avons 2 meneurs partis randonner sur les chemins douaniers avec leur équipe respective à savoir :

- Jean-Pierre et ses **Moussillons**
- Danielle et ses **Matelots**,

Nous y avons vu de magnifiques plages de sable fin au bord d'une mer d'un vert émeraude de toute pureté,,,,,,,,,,,,,mais pas de bigouden en vue avec sa coiffe si reconnaissable.

Seule, une personne, a eu le privilège d'en voir une un soir de sortie d'école primaire, à Aulnay-sous-Bois? sa grand-mère qui l'attendait!!! Il y a bien longtemps....Son nom * ? Voir plus bas.

D'entrée, nous avons prévu de manger des huîtres. Ne perdons pas de temps, c'est le premier jour, allons chez l'ostréiculteur. Sauf que le lundi, c'est relâche chez ces gens-là!

Qu'à cela ne tienne, nous allons lui téléphoner : 54 personnes l'attendent devant sa porte.

Et il est venu, et il a bien vendu.

Nous avons cherché un coin tranquille pour déguster nos fruits de mer. Nous l'avons trouvé cet endroit très sympathique, sauf que des anglais étaient déjà dans la place.

Très sereinement, nous avons investi les lieux en toute courtoisie. (pousse-toi de là que je m'y mette).

La rencontre s'est terminée autour d'un verre de vin offert généreusement par notre Président aux premiers occupants. Sacré Loulou, toujours aussi diplomate.

Nous avons visité la très belle ville de Quimper avec sa cathédrale St Corentin et surtout, le grand chocolatier (les gourmands se reconnaîtront).

Parlons de Concarneau - Beig -Meil, enfin plutôt du retour en bateau de Beig -Meil à Concarneau.

Quelle traversée, que de douches salées, froides !!! Un grand moment dont certains se souviendront.

Popeye ne leur a laissé aucun poil de sec lors de cette traversée de la baie.

Lors de nos randonnées, sur les rochers, nous avons failli perdre une adepte de l'escapade. Elle est tombée, en arrière, coincée entre deux rochers, le sac accroché dans le dos qui l'empêchait de se relever.

Vous imaginez une tortue sur le dos, les pattes en l'air; et bien c'était Andrée dite Mamie, et personne pour la secourir, même Papy ne l'avait pas vue. Etonnant!!!! Elle s'en est sortie tout de même, sans séquelle. Ouf! On peut continuer notre séjour dans la bonne humeur.

Nous avons eu huit jours de découverte, dans un cadre idyllique.

Nous en redemandons encore et encore.

Merci à Pierrette et ses bottes en caoutchouc. Grâce à elle, nous avons eu sept jours et demi de soleil sur huit.

Merci à Danielle pour nous avoir fait découvrir, avec Jean-Pierre, sa belle région natale, dans la joie et la bonne humeur.

Laurette et Régine

* Patrice

Recette pour déguster de savoureux macarons

(sortie du 13 février 2014)

Choisir un jour très pluvieux (ou pas)

Convier des randonneurs très sportifs (ou pas)

Se rendre ensemble au village de Réau

Entrer dans la Fabrique des Macarons

Écouter attentivement Régis, époux d'Harmony, la fille de la maison



Noter, au besoin, les ingrédients naturels utilisés (poudre d'amande, sucre cristal, blancs d'œufs)

Ainsi que les différentes étapes de la préparation

Enchaîner la visite par la dégustation de savoureux macarons du jour, aux parfums variés (amande, noisette, pistache, coquelicot, cacao...11 en tout)

Deux solutions s'offrent alors à vous :

- Soit vous regagnez votre domicile en vous promettant de fabriquer vos propres macarons (certes, ils seront bons...peut-être !)

- Soit, tout simplement, vous achetez quelques 500g de ces péchés mignon (avec ou sans « s » au choix)

Vous pourrez, si vous n'êtes pas trop gourmands, en conserver quelques-uns au congélateur

Encore un agréable moment passé en compagnie de nos amis Galochards.

Laurette

Un dimanche à Bar-sur-Aube

*Quatre Nabuchodonosor * ont été nécessaires pour désaltérer les randonneurs seine et mar-nais. Il est vrai qu'un soleil ardent illuminait les chemins tracés entre les vignes champenoises, en ce dimanche 18 mai 2014.*

Malgré tout, la plupart d'entre eux a opté pour des circuits allant de 19 à 26 km. Certains ont quand même choisi de se restaurer attablés à Bar-sur-Aube, d'autres, à l'ombre, ont dégusté leur pique-nique en admirant le paysage.

Les petits marcheurs ont pris le temps de visiter la ville qui connut sa prospérité au XII^{ème} siècle, sous les comtes de Champagne avec ses célèbres foires.

Tout au long des rues s'égrènent des chapitres de l'Histoire de France, du Moyen-Age et ses monuments religieux, en passant par la maison de l'intrigante Comtesse de la Motte qui suit de près la maison natale du philosophe Gaston Bachelard.

Chacun a pu trouver dans cette journée des plaisirs à son goût.

Un grand merci à tous les organisateurs pour cette mémorable journée sportive, conviviale et culturelle.

**Pour information et calcul du nombre de randonneurs de S & M présents ce jour.*

Bouteille : 75 cl, 6 flûtes

Magnum: 2 bouteilles

Jéroboam : 4 bouteilles

Rehoboam : 6 bouteilles

Mathusalem : 8 bouteilles

Salmanazar : 12 bouteilles

Balthazar : 16 bouteilles

Nabuchodonosor : 20 bouteilles



LL

La Randonnée c'est le pied !

Le pied , avec ses 26 os, ses nombreuses articulations , ses ligaments et muscles est une structure complexe et intelligente qui nous assure , entre autre , l'équilibre et la marche .

La plante des pieds , très riche en terminaisons nerveuses , est le siège des glandes sudoripares et de nombreux vaisseaux la parcourent , assurant lors de la marche le retour circulatoire .

Pour nous autres randonneurs , avoir une bonne santé des pieds est primordial ! Il nous faut leur assurer une bonne hygiène en prévention de mycoses et autres désagréments .

Etre bien chaussé est une évidence , de même des chaussettes occupant tout l'espace afin d'éviter les frottements , ainsi la survenue d'ampoules ou de petites blessures , cors ou durillons , sera limitée , voire évitée .

Soyons tendres avec nos pieds , ils ont la lourde tâche de nous porter ! Bichonnons-les ! Massons-les ! Ils adorent et nous en retirerons une grande détente générale ...

Pour le grand plaisir de continuer à mettre un pas devant l'autre !

- Rappel de quelques conseils évidents mais utiles :

- bien sécher les espaces entre les orteils .
- appliquer une crème pour hydrater .
- talquer les pieds avant d'enfiler les chaussettes .
- couper les ongles courts .
- ne pas négliger une ampoule en formation .
- traiter cors et durillons ou mieux , consulter un spécialiste .

S.L.

*Après les pieds,
les neurones !*

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
I									
II									
III									
IV									
V									
VI									
VII									
VIII									
IX									

Horizontalement:

- I** - Partie élargie située entre le fût d'une colonne et la charge
- II** - Le compas pour l'architecte ; Parti d'Allemagne
- III** - Fait mal aux oreilles ; Nombre magique des architectes
- IV** - Portes
- V** - Tuile creuse servant à l'écoulement des eaux de pluie ;
- Partie d'une pièce
- VI** - Célèbres arènes ; Marque victorieuse
- VII** - Premier ; Plante des marais
- VIII** - Monsieur Tout le Monde outre-Atlantique ; Piège
- IX** - Remparts

Verticalement:

- A** - Soutient un ensemble architectural
- B** - Conspua ; Personnage crédule
- C** - Cour intérieure ; Démonstratif inversé
- D** - Rédigées médiocrement
- E** - Flottent en cuisine ; Veuve immolée
- F** - Assortit les couleurs ; Possessif
- G** - Existes ; Expire
- H** - Post-scriptum
- I** - Mouvement gaulliste ; Fines Lames

LE GALOCH'ART

Rédacteur du journal: Jean-Pierre TRARIEUX
 Comité de rédaction: Gisèle, Jocelyne, Laurette et Sandra
 Ce journal est diffusé sur notre site internet et par nos soins.

Pour nous écrire :
 - adresse postale: Galoches Briardes
 Hôtel de Ville 2 rue de Verdun
 77170 Brie-Comte-Robert
 - adresse e-mail : galoches77@orange.fr



Encore quelques clichés bretons ...
 Qui peut dire qu'il ne fait jamais beau
 en BRETAGNE ?
 Peut-être pour certains, mais pas pour tous !



Bonnes vacances à tous



Solution des mots croisés :

Verticalement : A Colonnade ; B Hua, Oison ; C Atrium, Ec ; D Pissées ; E Iles, Veuve immolée ; F Nua, Possessif ; G Existe, Expire ; H Apostille ; I UDR, Epées
 Horizontalement : I Chapiteau ; II Outil, SPD ; III Larsen, Or ; IV Issues ; V Noue, Acte ; VI Nimes, Hip ; VII AS, Samole ; VIII DOE, Toile ; IX Encelintes