



LE GALOCH ' ART

Editorial

En novembre dernier, l'Assemblée Générale des Galoches Briardes s'est déroulée pour la première fois dans la nouvelle salle du SAFRAN. Chacun a pu apprécier ce nouvel environnement et profiter des espaces mis à notre disposition (salle de réception, bar, parking).

Pour l'occasion, le Comité Directeur s'est doté de moyens audio-visuels afin de rendre plus attrayante la litanie des rapports annuels. Nous vous remercions tous pour votre attention soutenue et nous nous préparons déjà à faire encore mieux l'an prochain.

Cette année se poursuit, en effet, sous le signe de la modernité : le Comité Directeur s'enrichit d'une commission « Vidéo-Internet ». Quelques adhérents y mettent leurs compétences en commun pour vous concocter des créations graphiques plus ou moins informatisées. Le site Internet ouvrira bientôt ses portes. Des films relatant vos aventures pédestres vous seront proposés sous forme de DVD ou de projections conviviales.

Encore merci à tous pour votre participation enthousiaste aux activités des Galoches Briardes, que ce soit au titre d'acteurs, de réalisateurs, de reporters ou de sympathiques figurants.

Jean-Yves Toulon
Vice-président

Sommaire

Editorial Comité Directeur Dates à retenir Carte Balad'Pass Club d'échanges	1
Compte rendu de l'AG A vos neurones	2
Séjour à Belle-île Dessert gourmand	3
Divers	4
Au Pays de Colette Invitation au théâtre	5
De la nécessité de boire	6

Comité Directeur

Le Comité Directeur, réuni le 23 novembre 2007, a coopté M. Ted SAWIKI à la commission Vidéo-Internet.

Il représentera cette commission qui comprend également Gérard GRELETTY, Gilbert BESNIER, Jean-Pierre TRARIEUX et Jean-Yves TOULON.

Ensemble, ils enrichiront « les productions multi-médias » organisées par les Galoches.

Composition

Présidente :	Chantal BELHOMME	01 64 05 32 76
Vice Président :	Jean-Yves TOULON	01 60 60 55 98
Trésorière :	Denise JARDIN	01 64 05 03 97
Secrétaire :	Claude TOULON	01 60 60 55 98
Commission Formation :	Alain SŒUR	01 64 05 55 49
Commission Animation :	Bernard DEZ	01 69 49 51 04
Commission Sentiers :	Gaston ROCHETEAU	01 60 62 20 05
Commission Vidéo-Internet :	Ted SAWICKI	01 64 05 79 01
Rédacteur du Journal :	Jean-Pierre TRARIEUX	01 64 05 15 73

A vos agendas

Dimanche 06 janvier : Galettes des Rois
Jeudi 10 janvier : Galettes des Rois
du 28 au 30 mars : Salon de la Randonnée
30 mars : Marche du Printemps à Pontcarré
du 06 au 12 avril : Séjour Estérel
13 avril : Randos des 3 Châteaux
du 01 au 04 mai : Séjour Marais Poitevin
04 mai : Rando-Rallye à Evry les Châteaux
22 juin : Barbecue-partie
26 juillet : Visite de la Chocolaterie Menier

Carte Balad'Pass

Avec cette carte, les habitants de Seine et Marne ont droit à des tarifs préférentiels lors de certaines visites dans le département.

Elle est gratuite et valable plusieurs années.

Pour l'obtenir, vous devez vous adresser au :

Comité Départemental du Tourisme
4, rue Royale
77300 Fontainebleau
Tél. : 01 60 39 60 26

Club d'échanges

Certains d'entre-nous s'adonnent aux joies bucoliques du jardinage. Plaisir de créer des massifs fleuris ou bien de récolter ses légumes bio ou encore de cueillir ses fruits d'une saveur incomparable. Cependant, il faut semer, dépresser, repiquer et bien souvent, il nous reste des bulbes, des plantules ou des plants dont nous ne savons que faire ? Plutôt que de les jeter, il nous semble plus judicieux de les échanger. C'est déjà ce qui se fait parmi certains « Galochards » et pourquoi ne pas l'étendre au sein de notre association ? Nous avons l'opportunité d'avoir bientôt un site Internet et je pense que nous pouvons l'enrichir d'une telle bourse. Cela ne devrait pas poser de problème technique.... Les spécialistes nous le diront !

En attendant, si cette proposition vous séduit, faites-vous connaître.

Louis R

COMPTE RENDU de L'ASSEMBLEE GENERALE

Samedi 10 novembre 2007

Safran (nouvelle salle des Fêtes) rue Victor Hugo à Brie Comte Robert

123 personnes sont présentes, 34 ont donné leur procuration.

Le quorum est atteint. L'Assemblée Générale commence.

La Présidente accueille les participants, puis présente les rapports moral, d'activités et financier, le budget prévisionnel, la proposition d'augmentation des cotisations pour la saison 2008-2009 ainsi que les deux propositions de modification du règlement intérieur :

- Complément de l'article-7

Quant aux frais de déplacement engagés par les animateurs pour la préparation d'un séjour, ils seront indemnisés au cas par cas.

- Nouvel article : 9-Site internet

L'association fait vivre un site internet.

Nous sommes amenés à vous filmer ou à vous photographier pour nos besoins (site internet, films, journaux...)

Dans le cas où un adhérent n'accepterait pas cette utilisation de son image personnelle, il devra le signaler par écrit au Président de l'Association.

Ces 7 points sont adoptés.

Comme prévu par les statuts, le Comité Directeur est renouvelable par quart ou approchant : Denise Jardin (Trésorière) et Bernard Dez (Commission animation) démissionnent et se représentent. Ils sont réélus à l'unanimité.

Présentation du site internet par Gilbert Besnier

Quelques informations données dans le rapport d'activité :

233 adhérents pour la saison.

Participation importante à tous les séjours et satisfaction de tous.

Préparation des 2 séjours en Estérel (du 6 au 12 avril) et au Marais Poitevin (du 1^{er} au 4 mai).

Aucune question n'est posée par les adhérents.

Informations diverses :

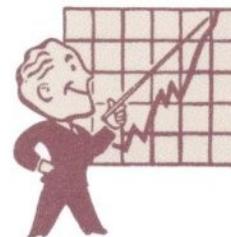
Voyages : rappel des critères de sélection pour les voyages si la demande est supérieure à l'offre.

Randonnées : en cas de mauvaises conditions météorologiques et de circulation difficile, il est recommandé de téléphoner à l'animateur la veille de la rando.

Assurance : la Présidente lit et invite à relire l'exemplaire reçu et conservé par chaque adhérent lors de son adhésion « A propos des assurances » et à revoir leur contrat le cas échéant.

Remise sur achat : 10% à GO SPORT de Carré Sénart et à Super Sport de Brie

Téléthon : RdV le 8 décembre place des Fêtes de Brie pour un café d'accueil (participation 3 €) et une rando.

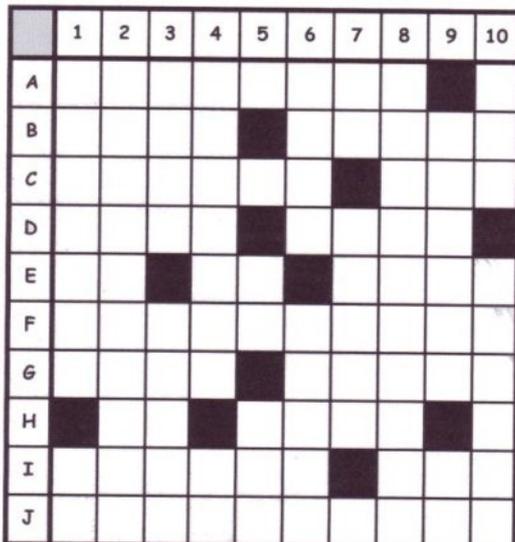


La Présidente conclut l'Assemblée par les remerciements traditionnels.

A vos neurones !



3699 ?



Extrait du Galoch'Art n° 6

Horizontalement :

A - Œuvre en amont des randonnées

B - D'Armand ou d'Ornac
- Ville de la Mayenne

C - Hôtelier - Tombé

D - Unir - Rabat-joie

E - Le meilleur - Possessif
- Princesse indienne

F - Ce sont eux qui vous mènent

G - Prince troyen - Utiles aux musiciens

H - La Terre à l'envers - Gastéropode

I - Il n'y en a pas sur les sentiers - Elimine

J - Publications semestrielles internes

Verticalement :

1 - Vieille chanson - Trésorerie générale

2 - Sera proche de ...

3 - Incomplètement chargé - Délice

4 - Passivité - Bouddha

5 - Argent - Banque

6 - Prend l'air - Personnage biblique

7 - Sentier de randonnée - Ville de la Mayenne

8 - Marc l'est comme Merlin

9 - Effronté - Petit Saint

10 - Ile - Sorties



Top Départ !

Séjour à Belle Ile-en-Mer

du 9 au 15 septembre 2007

Certainement l'un des plus beaux séjours depuis la création des Galoches. Une île superbe qui a préservé son côté sauvage, le soleil présent tous les jours après un été plutôt maussade, un hébergement correct, une ambiance sympathique grâce à la bonne humeur des 51 participants.

Que du bonheur ! pour reprendre une formule chère à notre présidente.

Dimanche 9 septembre : départ 5 h 30. Dur, mais nous sommes tributaires du ferry qui assure la navette entre Quiberon et Le Palais. Dans le car, remise de l'inévitable questionnaire sur Belle Ile, histoire de faire travailler les neurones. Traversée sans problème, mer calme.

Visite de la citadelle Vauban, véritable forteresse dominant le port, construite pour assurer la défense de l'île convoitée par les anglais notamment.

Accueil à l'auberge de jeunesse (eh oui !) répartition des chambres et apéritif de bienvenue.

Lundi : 17 km le long de la côte dite sauvage, battue par les vents du large. Succession de rochers aux formes étranges, de landes, de falaises dénichées, de grottes profondes, de criques aux eaux limpides, souvent inaccessibles. Le sentier côtier est éprouvant car le dénivelé finit par être important à force de monter et descendre. Repas sur la plage d'Herlin, baignade pour les plus courageux car l'eau est plutôt fraîche et reprise de la rando.

Mardi : même programme en continuant le sentier côtier. On ne se lasse pas du spectacle. Halte aux aiguilles de Port-Coton, roches dentelées peintes par Claude Monet lors d'un séjour à Belle Ile.. Passage par le port de Donnant, magnifique plage adossée à un cordon de dunes constituant un site naturel protégé par le Conservatoire du Littoral.

Mercredi : il est consacré à la découverte de la Pointe des Poulains, extrémité nord-ouest de l'île. La rando débute dans les terres, passe près de deux menhirs, Jean et Jeanne, et d'un ancien moulin. Il en existait 19 en 1870, il n'en subsiste que 7. Puis arrivée à la Pointe des Poulains, panorama grandiose.

En 1894, Sarah Bernhardt y fait l'acquisition d'un fortin militaire et viendra se reposer là chaque année jusqu'à sa mort en 1923. Fin de la rando au petit port de Sauzon, niché à l'entrée d'un aber profond.

Le soir, après le repas, nous avons une représentation gratuite. Bécassine (Chantal Magnaudet) et une vamp (Pierrette) sont parmi nous. Délire collectif. Elles vont même jusqu'à s'exhiber en ville.

Jeudi : exploration de la côte est, abritée des vents dominants. Repas sur la plage de Port-Jean après une baignade qui nous donne l'occasion d'admirer la pilosité exceptionnelle de Sonia et Louis. Ils se sont coincés des algues sous les bras et dans le maillot. Ça déborde de partout.

Des repas chauds et variés nous sont apportés sur place tous les jours par la camionnette de l'auberge.

Aujourd'hui il y a même du rosé en apéritif et bien sûr la communion en fin de repas. Le soir, un petit groupe va déguster des fruits de mer en ville.

Vendredi : pour le dernier jour, la rando est moins difficile car la côte est moins escarpée, par contre le circuit est long. Repas sur la magnifique plage des Grands Sables qui s'étend sur 1,500 km.

Je crois que tout le monde en a plein les jambes. Cinq jours de marche en terrain accidenté, c'est beaucoup pour la plupart des Galochards.

Mais quel régal pour les yeux. Le bruit de la mer a enchanté nos oreilles. Même l'odorat était en éveil. Parfums subtils de la flore belle-îloise s'apparentant à la flore méditerranéenne grâce à un fort taux d'ensoleillement.

Le séjour touche à sa fin, mais nous n'éprouvons nullement l'envie de repartir. Il faut dire que toutes les conditions étaient réunies pour la réussite de ce séjour soigneusement concocté par Chantal et Denise, organisatrices de choc.

Merci

Michel J

SALADE DE FRUITS AU VIN D'ÉPICES

- **Ingrédients** : 1 bouteille de Côtes du Rhône, 100 g de sucre, 2 oranges dont une non traitée pour le zeste, 4 poires, 12 gros pruneaux dénoyautés, 3 kiwis, une petite grappe de raisins à gros grains (Italia), 200 g de fraises, laurier, clou de girofle, cannelle en bâton, poivre

- **La veille**, préparer le vin d'épices :

Porter le vin à ébullition

Ajouter le sucre puis 3 lamelles de zeste d'orange, ½ feuille de laurier, un clou de girofle, un demi bâton de cannelle et une cuiller à café de poivre en grains

Faire bouillir 10 mn à couvert et laisser refroidir

- **Le jour même**

Filtrer le vin d'épices et porter à ébullition

Peler, épépiner et couper les poires en 8, verser dans le vin et laisser cuire 10 mn puis retirer et réserver

Ajouter les pruneaux et laisser cuire 15 mn puis retirer et réserver

Laisser bouillir le vin jusqu'à réduction d'un quart environ, et après refroidissement y remettre les poires et les pruneaux et laisser au frais

Oter la peau des grains de raisin après les avoir plongés 10 secondes dans l'eau bouillante puis refroidis immédiatement

Peler et couper les kiwis en lamelles

Peler les oranges à vif et découper les tranches le long des membranes

Laver et équeuter les fraises

Conserver les fruits frais au réfrigérateur et les ajouter au dernier moment dans la salade de fruits.



Gisèle B

LE GALOCH'ART

Rédacteur du journal : Jean-Pierre TRARIEUX
Comité de Rédaction : Michel JARDIN, Louis REYNIER
et chacun d'entre vous qui souhaite rédiger un article.

Ce journal est diffusé par nos soins.

Adresse postale: Galoches Briardes
SCB 3, rue des Ecoles
77170 Brie-Comte-Robert
Tél. : 01 64 05 32 76 Fax : 01 64 05 33 19

Pour toute correspondance avec votre journal :
e-mail : galoches77 @ orange.fr

Le Vrac à Pierrette

Une déco pour les fêtes : et hop, une noisette de dentifrice dans une main et un pinceau dans l'autre et à chacun son imagination pour peindre sur une glace ou une vitre.
Chapelure ou farine : en mettant la chapelure ou la farine dans un sachet plastique avec les ingrédients à paner, vous n'aurez plus de problème de vaisselle ; fermez le sac et secouez-le en tous sens ; la chapelure recouvrira les ingrédients régulièrement.
Rappel : l'hiver arrive, pensez à l'infusion de thym sucrée au miel.....hummmm !

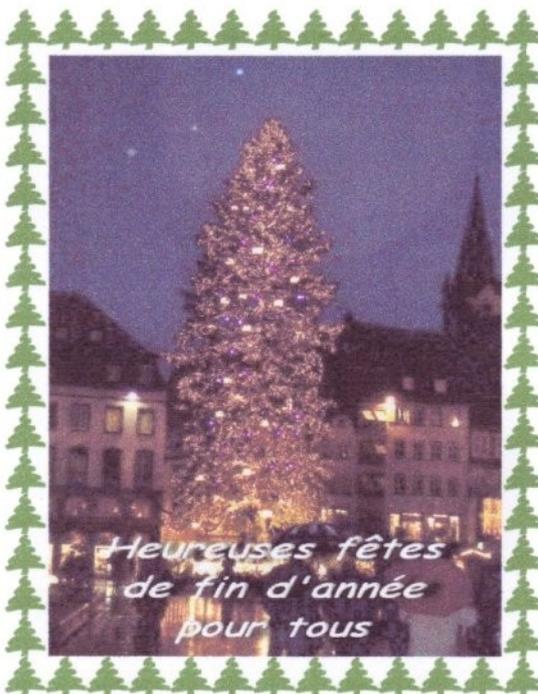
A méditer

A la première fissure dans l'idéal,
tout le réel s'y engouffre.

Jean Rostand

Les habitudes du jeune âge reviennent
en force dans la vieillesse de
l'homme.

Honoré de Balzac



Musique

Comment s'appelle l'instrument à
vent à une corde ?

Un string

Petites histoires...

C'est un monsieur qui est malheureux ; il est cocu. Alors un jour il dit à son copain :

- Ma femme, c'est comme une invention française.

L'autre fait :

- Ah bon ? Et pourquoi ça ?

- Eh bien , c'est moi qui l'ai trouvée et ce sont les autres qui en profitent.

C'est un corse qui passe la frontière en Italie. Les douaniers l'arrêtent :

- Ouvrez le coffre arrière.

Un douanier s'approche et que voit-il ? Une chèvre ! Il dit :

- Et qu'est-ce que c'est ça ?

- C'est mon chien, dit le Corse.

- Vous vous foutez de ma gueule, il a des cornes !

- Oh moi, vous savez, sa vie privée



Solution des mots croisés :

Verticalement :
1: Ballade, Trésorerie Générale 2: Avoisinera 3: Légè, Régal
4: Inertie, Fo 5: Ag, CIC 6: Aère, Enoch 7: GR, Craon
8: Enchanteurs 9: Echanté, St 10: Yeu, Issues

Horizontalement :
A: Ballisage B: Aven, Ernée C: Logeur, Chu D: Lien, Echo
E: As, Ta, Rani F: Dirigeants G: Enée, Notes
H: Eg, Cône I: Trafic, Use J: Galochards

AU PAYS DE COLETTE « VISITE ET WEEK END DANS L'YONNE »

Samedi :

Dès la sortie d'autoroute, nous traversons une région vallonnée et des villages moyenâgeux. C'est déjà la Bourgogne, riche en vieilles pierres et en histoire.

Saint-Sauveur-en-Puisaye, il est 8h30, notre petite équipe de randonneurs se retrouve au Parc des Joumiers, un joli Motel au bord d'une belle étendue d'eau à 170 kilomètres de Paris dans un cadre exceptionnellement calme, parsemé de verdure.

Premier contact, très vite chaleureux, devant un petit déjeuner copieux et sitôt restaurés nous filons vers Sainte-Colombe-sur-Loing à la découverte des fontaines, des lavoirs et de la source du Loing où une superbe bâtisse bourguignonne abandonnée nous laisse sans voix dans un havre paisible au pied de cette source « d'où naît le Loing, sortent fraîcheur et charme au loin ».

A la mi-journée, le pique-nique est animé d'autant que Jean-Paul nous sert un petit verre de vin de l'Hérault.

Puis, la randonnée terminée, la visite du Musée Colette, installé dans le château de St-Sauveur construit au 17^e siècle, nous enchante. En entrant dans le château, nos yeux sont d'abord attirés par la Tour Sarrazine, un donjon de forme ovoïde très rare.

Ce musée est d'un genre nouveau, tout en impressions et sensations, celles de suivre le regard de Colette, d'entendre le timbre de sa voix avec son accent Bourguignon et de remonter le temps à travers nombreuses photos et collections personnelles.

Retour aux Joumiers, détente au bord de l'étang, Agnès a besoin d'être rassurée : pourra-t-elle encore marcher demain ?

Dimanche

Et oui, la nuit a été réparatrice, la brume recouvre l'eau dormante de l'étang et coucou nous revoilà... tous en forme !!!

Très vite la brume se dissipe pour laisser place à un soleil estival, et trêve de mondanités, nous avons les lavoirs à voir !!!

Départ de l'église de Thury, imposante bâtisse, à la recherche des lavoirs dont certains disparaissent dans une verdure envahissante. Tout au long de la journée, nous sommes émerveillés par les paysages variés, tantôt en point haut avec une vue panoramique sur les champs de colza en pleine floraison, tantôt dans des vallons où nichent des hameaux aux noms charmants (Grangette et Colangette), tantôt dans des sentiers bordés de haies fleuries et odorantes ou d'arbres formant des voûtes sans oublier toutes sortes de petites fleurs fraîchement écloses.

La rando a été longue et chaude et la douche dissipe la fatigue.

Avant le dîner, détente sur la pelouse où nous sirotons un petit verre de vin de noix (fabrication Georges).

La journée se termine par une petite promenade digestive au bord de l'eau où Ted nous raconte la vie des constellations et des étoiles (Orion, la Tête de Cheval, la Tête de Sorcière.... c'est magique.....)

Lundi

Départ de l'église de Moustiers, qui signifie monastère (aujourd'hui disparu).

Moustiers, village de potiers, toujours en activité, se trouve à proximité de St Sauveur. Son église exceptionnelle possède une voûte lambrissée et une façade curieusement garnies de claustras de pierres sculptées. Ses murs intérieurs sont totalement recouverts de peintures murales du XIII^e au XVI^e siècles).

Puis, nous partons dans les pas de Colette, par une petite boucle qu'elle empruntait jadis et qu'elle décrivait avec beaucoup de poésie.

La halte pique-nique, au bord de l'étang de Moustiers, sera arrosée par les petits vins de l'Île de Ré et de l'Hérault. Agnès doit nous quitter et sa bonne humeur et ses rires vont nous manquer.

La journée est un peu caniculaire pour un mois d'Avril mais pour autant la sieste n'est pas de mise et nous terminons notre séjour à travers bois et bocages fleuris qui nous ont enchantés tout au long de ces journées.

C'est un merveilleux spectacle que nous ont offert Monsieur le Printemps et ses acteurs (aigle, héron cendré, chenilles processionnaires, carpes, coqs bourguignons qui clament avec l'accent d'ici « cocoricou », génisses folledingues aux yeux d'amande, chevaux insolents).

Agnès S

Invitation au Théâtre

On peut être Galochard, être plus ou moins sportif, aimer le calme de la nature, les petits oiseaux, les jolies fleurs, les arbres, les petits ruisseaux d'eau claire et aimer aussi le THEATRE. Pour ma part, je le pratique depuis maintenant 15 ans. 7 années au Centre culturel de Brie Comte Robert et 7 années en tant que responsable de la compagnie "A tour de rôle" toujours sur la commune de Brie. Avec mes ami(e)s, on pourrait dire que nous sommes des mordu(e)s, et du statut de comédien(ne)s, petit à petit, nous avons glissé vers la mise en scène, et maintenant l'écriture. Bien sûr, c'est plus facile car nous avons le privilège d'être des Amateurs et pour cette raison, nous ne sommes pas tenus et contraints de jouer ou d'écrire ce que d'autres se voient imposer, nous pouvons nous faire plaisir et dire ce que nous avons envie. Dans des rôles très diversifiés, hier patron ruiné d'un théâtre de campagne, patient d'un psy dépressif ou encore immigré sans-papier, voilà les rôles que j'aime. Mais, ce qui nous apporte un grand bonheur, c'est ce public assidu qui nous suit depuis toutes ces années. On se fait même le plaisir d'organiser des événements. Le premier en date était La fête du théâtre à l'Orée de la Brie en 2006. L'objectif était d'organiser la présentation des spectacles des 3 ateliers et 3 compagnies des communes de Servon, Chevry et Brie.

En projet pour 2008, nous vous proposons :

- le samedi 08 décembre de 16h à 19h à la Médiathèque de Brie "Petits éclats de théâtre", 20 comédiens se succèdent pour vous plaire, vous amuser ou vous émouvoir dans le cadre du Téléthon.
- le samedi 16 février (heures à définir) au Centre culturel La Fontaine une soirée spéciale St Valentin ou une dizaine de comédiens vous parlera d'amour ou d'amitié... selon leur inspiration,
- le week-end du 04 au 06 avril sur les communes de Brie Servon et Chevry (lieux et heures à définir) la Fête du théâtre à l'Orée de la Brie. Les participants sont déjà connus et cette fois nous seront plus nombreux qu'en 2006. Les ateliers de Servon, de Chevry et de Brie, la section théâtre du conservatoire de Brie + les compagnies "Au fil des mots", "Scène Art" et "A tour de rôle"

Lorsque vous verrez près de chez vous des affiches concernant ces spectacles, n'hésitez plus, le théâtre est ouvert à tous. Venez nous encourager..... Merci d'avance.

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à prendre contact : Yves B 06 13 53 61 94

DE LA NÉCESSITÉ DE BOIRE DR. PIERRE JOSUÉ

L'eau représente environ 70% du poids du corps et ce taux doit rester le plus constant possible.

Elle baigne les cellules, assure la bonne fluidité du sang qui leur apporte les éléments nutritifs et évacue leurs déchets. Elle règle la température du corps qui doit rester constante autour des 37°.

■ LES BESOINS EN EAU

Les besoins de base quotidiens (1,5l d'eau/jour, besoin minimum en dehors de tout effort !! Jusqu'à 8-9 litres d'eau nécessaires selon le climat et l'effort). Notre organisme compense la perte d'eau dans l'alimentation quotidienne et dans tous les liquides.

■ LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Pas de randonnée aux heures les plus chaudes en été, vêtements adaptés au froid ou à la chaleur, effort modéré lorsqu'il fait chaud, ...et boire ! Mieux vaut boire quelques gorgées toutes les demi-heures plutôt qu'une grande quantité lors de pauses moins fréquentes. Le soir en arrivant, boire abondamment pour compenser le déficit quasi obligatoire de la journée. S'il n'est pas toujours facile d'emporter la quantité nécessaire pour une journée d'été (5l.), il est souvent possible de se réapprovisionner en chemin, ne pas oublier d'ajouter une petite tablette désinfectante et laisser agir une heure pour rendre l'eau d'un ruisseau potable.

■ LES ACCIDENTS LIÉS AU MANQUE D'EAU

Le manque d'eau se manifeste tout d'abord par une fatigue intense, inexplicable (un déficit en eau de 2% du poids du corps entraîne une diminution d'énergie de 20%), par la soif, et peu ou pas d'urines émises, de coloration foncée.

L'évacuation de la chaleur par la transpiration (transport par le sang jusqu'en périphérie de peau et unique moyen de réguler la température thermique) évite l'enrayement du système de refroidissement.

■ ENNUIS, DU PLUS BÉNIN AU PLUS GRAVE :

Les crampes de chaleur : elles surviennent pendant un effort intense qui fait beaucoup transpirer, même s'il ne fait pas chaud.

Que faire : Étirer progressivement le membre atteint jusqu'à l'allonger, la douleur va s'apaiser. Repos et réhydratation abondante et en quelques heures, la crise est finie.

L'insolation : Deux facteurs se conjuguent : chaleur importante, le plus souvent avec un fort ensoleillement, et déshydratation intense. Au repos, on ressent une fatigue intense avec souvent de violents maux de tête, nausées, sueurs froides. La peau est humide et froide, la température est normale.

Que faire : Repos pendant au moins douze heures dans un endroit frais et obscur. Compensation progressive du déficit tant en eau qu'en sels minéraux : eau gazeuse, coca, bouillon, avant de reprendre une activité très progressivement.

Le coup de chaleur hyperthermique :

C'EST L'ACCIDENT LE PLUS GRAVE QUI PUISSE SURVENIR.

Sans forcément de soleil, la température ambiante est souvent élevée avec parfois une grande humidité. La déshydratation dérègle la régulation thermique, il n'y a plus de transpiration, plus de refroidissement du sang.

Mêmes symptômes que pour l'insolation mais avec deux différences majeures : la peau est sèche, la température est élevée.

Que faire : Sans traitement, on peut mourir. Mettre le patient en position de sécurité, le refroidir par tous les moyens possibles (linges froids, bains froids) et immédiatement appeler les secours.

RANDONNEURS SOUS ORDONNANCE

D'après une étude récente menée par vos médecins de Comités :

- 50% des randonneurs licenciés sont porteurs d'au moins une maladie et
- 57% d'entre eux prennent au moins un médicament de manière habituelle.

Votre maladie, votre traitement peut cependant occasionner des manifestations, des troubles que l'on doit pouvoir soigner simplement, si cela survient au cours d'une randonnée. L'information d'une personne est donc nécessaire et doit être discrète.

■ cette information peut être orale : vous donnez toutes ces informations à une personne de votre choix, qui peut être une personne de confiance ou tout simplement votre animateur. L'ennui de ce mode d'information est qu'il faudra souvent le répéter à des personnes différentes, peut être à chaque randonnée.

■ elle peut aussi être écrite et c'est ce que nous vous proposons : tous les renseignements ci-dessus, sont consignés sur une petite fiche, et il vous suffira simplement d'avertir de la présence de cette fiche ainsi que l'endroit où vous la conservez, et de la possibilité d'incidents.

Dans tous les cas, cette information ne peut être divulguée, toute personne ayant eu connaissance d'informations de ce genre, est tenue au secret médical ; le non-respect de cette règle est répréhensible par la loi et peut entraîner des sanctions pénales

MODÈLE DE FICHE À EMPORTER SUR SOI

Nom : Prénom :

Quels sont les signes qui peuvent survenir ? Ne donnez que les signes essentiels (malaise, perte de connaissance, crise d'étouffement, fatigue soudaine ou inexplicable...)

Les gestes à pratiquer :

Les médicaments que j'ai sur moi, ainsi que l'endroit où ils sont conservés :

Que faut-il me donner ? Et combien ?

Coordonnées téléphoniques de la personne à prévenir :

Tél. fixe : Tél. portable :

Coordonnées téléphoniques de mon médecin :

Tél. fixe : Tél. portable :