

LE GALOCH ' ART

Le mot de la Présidente

La période estivale est là.
 A vos galoches, sacs à dos, chapeaux, lunettes et crèmes solaires pour jouer les touristes expérimentés.
 Notre club va prendre un rythme de vacances en vous proposant, néanmoins, quelques sorties car nous pensons à vous : ceux qui restent, ceux qui sont déjà partis et ceux qui attendent le jour J. Vous remarquerez que les calendriers de nos sorties ont changé de périodicité. Ils paraîtront chaque trimestre, ceci dans un souci de fidélité à nos engagements.
 Nous vous communiquerons et participerons plus facilement à un ou plusieurs événements non connus six mois avant (les rendez-vous officiels de notre Fédé ou les randos gourmandes ...).
 Bonnes vacances à tous et selon la formule qui m'est chère
 « Que du bonheur » où que vous soyez.

Chantal

Sommaire

Le mot de la Présidente Soleil = Danger Dates à retenir Carte Balad'Pass	1
La trousse de secours A votre crayon - gomme	2
Mises en garde médicales	3
Divers	4
Estérel randonnée	5
Le Marais Poitevin	6

Amis marcheurs, Attention :



Soleil = Danger !

Pendant vos randonnées pédestres, pour vous protéger des effets nocifs du soleil au niveau de la peau et éviter ainsi « certaines complications », appliquez en bonne quantité une très haute protection solaire sur les parties exposées ; il existe des laits et spray solaires 50+ très pratiques avec une bonne cosmétique.

Leur application doit être renouvelée régulièrement toutes les 2 heures lors des expositions prolongées.

N'oubliez pas lunettes de soleil, casquette, chapeau, ombrelle etc

...

Un ami pour qui votre peau le mérite bien.

A vos agendas

Samedi 26 juillet : Visite des bâtiments de la chocolaterie Menier à Noisiel

Samedi 6 septembre : Forum des associations au Safran

Dimanche 21 septembre : Barbecue au stade Arthur Chaussy

Samedi 4 et Dim .5 : Fête médiévale à Brie

**Samedi 29 novembre au soir :
Assemblée Générale au Safran**

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

La trousse de secours

La trousse de secours individuelle sert à faire face aux petits problèmes et à préparer les interventions pour les problèmes plus graves.

Elle sert aussi aux maladies personnelles (ex : diabète, etc...)

L'animateur n'est pas en charge de l'infirmierie.

Chaque randonneur emporte son matériel de base :

- une petite boîte étanche et légère
- le matériel:
 - 1 paire de petits ciseaux
 - petit nécessaire à couture
 - des épingles à nourrice
 - 1 pince à épiler
 - compresses et mouchoirs en papier
 - couverture de survie
- la contention:
 - 1 bande élastique collante de 6 cm de large (type Elastoplaste)
 - 1 bande élastique non collante de 6 cm de large
- les pansements:
 - 2 compresses stériles
 - 2 compresses non stériles
 - sparadrap
 - bandes collantes pour fermer les plaies (stéristrip)
 - pansements couvrants pour prévenir les ampoules
 - pansements individuels de plusieurs tailles
- la désinfection:
 - 1 désinfectant incolore (hexomédine)
- les médicaments:
 - le randonneur prend ses médicaments sous sa propre responsabilité, que ce soit aspirine, paracétamol, anti-diarrhétique, etc...



L'animateur ne prescrit rien. Il n'est ni médecin, ni pharmacien.

A votre crayon - gomme !

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

Extrait du Galoch'Art n° 12

Horizontalement :

- A - Pas nombreuses
- B - Recueil de poésie. Le grand... ancêtre du vélo. Vieille troupe inversée
- C - Soupe. Abruti
- D - Créatif
- E - Commun au koala et à l'oasis. Symbole de l'or. Radiation à éviter en rando
- F - N'a jamais donné le départ de nos randos. On en a sans le savoir
- G - Plante que nous n'avons pas encore vu en rando. Telle la coulée à Paris
- H - Nous accompagne souvent en rando. Lui aussi mais pas au même endroit
- I - Même en marchant en tennis, on n'a pas encore fait. Pronom

Verticalement :

- 1 - Jamais entendu en rando. Comme nous parfois, ou souvent, en fin de rando
- 2 - Elle nous mène la rando, celle là !
- 3 - Plus familière que la précédente. Louis n'en a pas besoin pour la bénédiction
- 4 - Perdre en randonnée
- 5 - Un début pour l'obèse. Ecole supérieure. Et la suite
- 6 - Déjà qu'il n'est pas grand, et en plus, il arrive à l'envers. Abréviation postale. Commune à la sauterelle et au mammoth
- 7 - Codes non prévus pour nos activités.
- 8 - Ecime. Jean ...et aussi aux USA
- 9 - C'est souvent Denise qui la fait au départ
- 10 - Quand il fait chaud en rando, on l'a plus souvent. Variation du 8-2 horizontal

Mises en garde médicales

Les maladies de la faune sauvage transmissibles à l'homme

Nous avons tous entendu parler de l'influenza aviaire ou grippe aviaire et de son éventuelle transmission à l'homme par mutation du virus ou bien de la rage. Mais ce que l'on ne vous dit pas toujours, ce sont les risques de transmissions de certaines maladies de la faune sauvage à l'homme ces maladies se nomment de façon non exhaustive :

Brucellose

Maladie de Lyme

Maladie d'Aujeszký

Maladie de Newcastle

Trichinellose

Tuberculose

Tularémie

Echinococose

Ces maladies se transmettent par les cadavres d'animaux, les tiques, les déjections, les moustiques, ou consommation d'animaux malades, elles sont plus ou moins présentes dans les départements français. Les nombres de cas de ces maladies étant peu nombreux, elles sont souvent difficiles à diagnostiquer et certaines peuvent être dangereuses voir mortelles pour l'homme. Certaines de ces maladies peuvent déclarer plusieurs mois voir années après la contamination.

Il est donc impératif pour vous randonneurs, promeneurs ou ramasseurs de fruits et champignons de prendre certaines précautions lorsque vous êtes dans la nature :

- Ne jamais manipuler un cadavre d'animal ou un animal semblant malade sans précautions (port de gants jetables).
- Ne pas manger un animal trouvé mort (lièvre, lapin etc.).
- Éviter de déguster non cuits des fruits ramassés près de terre, ils peuvent être souillés par l'urine d'un renard porteur de maladie. La cuisson de ces fruits ou champignons éliminera les risques.
- En cas de morsure, griffure par un animal, désinfecter les plaies rapidement et si des symptômes de type fièvre ou douleurs apparaissent signaler à votre médecin ces faits.

Attention aux canettes de boisson

Objet : Article paru dans 'CADUCEE', revue d'information professionnelle médicale

Il y a quelque temps mourut une femme dans des conditions absurdes.

Elle était allée avec quelques amis, un dimanche, faire une excursion en barque et avait mis des boîtes (des canettes) de rafraîchissements dans la glacière.

Le jour suivant, lundi, elle était admise à l'hôpital universitaire, pour en sortir morte le mercredi.

L'autopsie a révélé une **LEPTOSPIROSE**.

Symptômes : fièvre élevée, atteinte hépatique avec jaunisse et hémorragies fulgurantes provoquées par une boisson en boîte qui avait été consommée sans verre, dans la barque.

L'examen des boîtes a confirmé qu'elles étaient infectées d'urine de rats et dont de leptospires. Probablement, la personne en question n'avait pas lavé la partie supérieure de la boîte avant de boire, et a été contaminée par l'urine de rat, laquelle contient des substances toxiques et mortelles, parmi lesquelles les leptospires qui provoquent la LEPTOSPIROSE.

Les boissons et autres aliments en boîte sont emmagasinés dans des hangars infestés de rongeurs, et sont transportés jusqu'au point de vente sans passer par aucun type de nettoyage.

Chaque fois que vous achetez une boîte ou une canette lavez consciencieusement la partie supérieure avec de l'eau et du détergent rincez bien, avant de mettre au frigo, ou à la bouche.

Selon une étude réalisée par INMETRO (Espagne), les couvercles des boîtes de conserve et canettes de boissons sont plus contaminés que les WC publics.

L'étude démontre que la quantité de germes et de bactéries contenus dans les couvercles et les boîtes est si grande qu'il est indispensable de bien les laver avec de l'eau et du détergent, puis de rincer abondamment.

DISTRIBUEZ CETTE INFORMATION AU PLUS GRAND NOMBRE DE PERSONNES POSSIBLE.

LE GALOCH'ART

Rédacteur du journal : Jean-Pierre TRARIEUX
Comité de Rédaction : Michel JARDIN, Louis REYNIER

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

**Tout Galochard souhaitant faire paraître
un article, une seule adresse e-mail :**
galoches77@orange.fr

ou auprès des animateurs qui feront suivre
En plus, c'est gratuit. Qu'on se le dise !

Le Vrac de Pierrette

Voilages : si, pour nettoyer vos voilages, vous ne voulez pas enlever les crochets, enfiler le galon du rideau garni des crochets dans un gant de toilette. Maintenez le tout par un élastique.

Brocolis : ne jetez pas les pieds de brocolis. En les coupant en petits cubes, ils agrémenteront une soupe. Détaillés en fines lamelles, vous les incorporerez à vos sautés de légumes.

Boutons : une pointe de vernis à ongles incolore sur les fils des boutons en consolidera la tenue. Si un bouton est prêt à tomber, passer un peu de vernis et il tiendra jusqu'à ce que vous ayez le temps de le recoudre.

Pour les poils d'animaux : rien de mieux qu'une brosse enfilée dans une jambe de collant pour retirer les poils de chien, ou de chat, qui traînent sur le canapé, les sièges de voiture ou les vêtements.

Le Saviez-Vous ?

Jean Nicot a fait un tabac à Brie-Comte-Robert.

Il ne fait pas bon de parler tabac en ce moment. C'est pourtant à un habitant de Brie-Comte-Robert, qui plus est curé de son état, que l'on doit la détestable habitude de fumer ! Jean Nicot, puisqu'il s'agit de lui, avait introduit le tabac (appelé herbe à Nicot, d'où, par la suite, nicotine) à la cour vers 1560 pour soigner les migraines de Catherine de Médicis, qui, à l'époque, le prisait. Jean Nicot était seigneur de Villemain et possédait la cure de Brie, dont il touchait les revenus.

Extrait du journal « Le Parisien » du 02/02/08

Un peu de culture

L'expression « Il vente à décorner les boeufs » vient du début du siècle lorsque les fermiers devaient couper les cornes des bœufs, ils choisissaient les journées de grand vent. Ceci avait pour effet de favoriser la cicatrisation et du même coup d'empêcher les mouches de contaminer les plaies.

Les mouches ne volent pas par journée de grand vent.

Pourcentage du continent africain encore sauvage : 28%. OK

Maintenant lisez ça : pourcentage du continent nord-américain encore sauvage : 38%.

Sur tous les jeux de cartes, les 4 rois représentent 4 grands rois de l'histoire :

Trèfle : Alexandre le Grand

Carreau : Jules César

Cœur : Richard Cœur de Lion

Pique : le Roi David

Sandra



Une pensée pour ...

.. tous nos amis galochards qui ont connu quelques soucis durant la saison 2007-2008, nous leur souhaitons un prompt rétablissement afin de les revoir très rapidement à nos côtés sur les chemins de Seine et Marne, d'Ile de France ou d'ailleurs.

Solution des mots croisés :

Horizontalement :
A : Randonnées B : Ana. Bi. TSO C : Dine. Abeti D : Imaginatif
E : Oa. Au. Rem F : Starter. An G : Rue. Verte H : Litre. Sein
I : Ace. Tu. Noe J : Sélections

Verticalement :
1 : Radios. Lds 2 : Animatrice 3 : Nana. Autel 4 : Egare
5 : Ob. IUT. 6 : Nian 7 : Barres 8 : Ete. Reno
9 : Estimation 10 : Soif. Nenes

ESTEREL RANDONNEE

Du Dimanche 06 avril au 12 avril 2008



A l'aube du dimanche 06 avril, nous étions convoqués à 5h30 pour un départ à 6h dans l'Esterel, et comme d'habitude nous sommes partis à l'heure direction le sud : La Napoule...

Nous avons roulé dans la sérénité et, vers 16h, nous avons découvert les contreforts de Marseille pour arriver à 18h30 au magnifique Domaine d'Agécroft.

Les senteurs du sud nous ont accueillis et la vue sur le port de Théoule est magnifique.

Afin d'organiser au mieux notre semaine, notre organisateur Louis s'est tout de suite renseigné sur la météo, mais hélas elle ne semblait propice que pour le lundi, ce qui fût vrai !

Lundi 07 : Nous commençons déjà très fort !

Vu cette belle journée annoncée, nous sommes partis tôt faire un dénivelé de + de 600 mètres, correspondant à 5 heures de marche. Direction les Grosses Grues et le Mont St Martin, c'est-à-dire une vue à 180° sur l'Esterel, la baie de Cannes avec au fond le Mercantour et ses sommets enneigés.

Nous en avons profité pour faire « la photo de famille » sous le soleil mais avec quelques rafales de Mistral.

Rudes ont été les montées et les passages pentus où nous sommes passés grâce aux muscles de nos hommes et de notre guide Roger.

Bref, 1^{er} soir tout le monde en avait plein les yeux, mais surtout plein les Galoches !

Mardi 08 : Le temps commença à se gâter...

Malgré tout, nous avons pris la direction du Mont Vinaigre (614m) point culminant du massif de l'Esterel dénivelé + 400 m, durée 3h30.

L'ascension fut longue et escarpée, dans la garrigue où la flore est riche et splendide, nous y avons même découvert des orchidées sauvages, des eucalyptus de toute beauté...ce furent de beaux sujets et un régal pour les photographes.

Mercredi 09 : Déjà le milieu de la semaine et toujours du mauvais temps !

Nous avons quand même entrepris l'escalade du Pic d'Aurelle, bâtons, impers et chapeaux étaient de rigueur !

Puis, l'après-midi nous sommes allés nous réchauffer à Cannes afin de visiter la Croisette, le Vieux Cannes et son quartier du Suquet dominant le port.

Mais, hélas le tapis rouge qui ne fait pas tomber que les stars...notre Brigitte (pas Bardot) a fait sensation et s'est blessée. « Illico direction l'Hosto » en car avec toute la clique, notre chauffeur a été très réactif, tel un ambulancier dans les rues de Cannes !

Aux urgences, diagnostic sans appel : Claquage et hélas, randonnée terminée pour notre Brigitte pour le restant de la semaine.

Jeudi 10 : Météo toujours peu engageante, il pleuvotait encore !

Louis a pris l'initiative de nous emmener faire le tour de l'île Ste Marguerite, pas de dénivelé, durée 3h, avec un pique-nique les pieds dans l'eau.

L'île est splendide, nous en avons fait le tour, mais heureusement que la rando était facile, car certains se plaignaient de leurs ampoules !

Mais, deux de « nos galochards » nous avaient caché quelque chose... c'était le jour J de l'anniversaire de mariage de Françoise et Jean-Pierre A. Ils n'ont pas pu passer inaperçus et le soir venu...ils ont reçu la bénédiction de Chantal, notre maire-adjoint, à la fin du dîner.

Vendredi 11 : Question temps, ce fut le bouquet !!

Et, nous n'avons pas pu faire le Pic du Cap Roux, comme c'était prévu pour cause de zone dangereuse...

Donc, matinée libre, et l'après-midi notre charmant organisateur nous prévoyait une visite de Biot, agréable petit village du sud et ses souffleurs de verre, puis une balade dans le vieil Antibes où les Galochards ont essuyé une larme sur les marches de la mairie. Souvenirs.....souvenirs, car c'est ici que Jo et Louis s'unirent pour le meilleur.

A 18h, RDV pour le sympathique pot de l'amitié offert par les galoches, où nous avons pu découvrir les photos de chacun et partager nos souvenirs...

Samedi 12 : Et déjà le départ sous un soleil éclatant !!!! Nous étions éccœurés !!!!!

Arrivée à Brie-Comte-Robert à 21h.

En conclusion, malgré toutes ces intempéries l'ensemble du groupe a gardé le moral et l'ambiance était au beau fixe.

L'hôtel était agréable, les repas savoureux et les soirées à thème nous ont permis de nous divertir.

Edith

Nous souhaitons surtout remercier Louis notre organisateur, sans qui nous n'aurions pas pu réaliser ce beau voyage, mais aussi notre guide Roger (le préféré de Josette) et sa femme Suzon, sans qui nous n'aurions pas découvert cette belle région.





Séjour dans le Marais Poitevin

*Les rapeurs de la Brie, c'est pas n'importe qui
Avec Marc et Didî, on est au paradis*



Jeudi 1er mai : voyage sans problème, halte à Coulon, visite du village qui s'étire le long de la Sèvre Niortaise. Puis cap sur Damvix, au cœur du marais mouillé par opposition au marais desséché plus à l'ouest jusqu'à la mer.

Accueil chaleureux, apéritif de bienvenue et dîner.

Vendredi 2 mai : la matinée est consacrée à une petite balade à pied dans Arcay et surtout une promenade en barque, menée à la « PIGOUILLE » (longue perche en bois) dans ce formidable labyrinthe qu'est la Venise Verte.

Nos guides nous expliquent l'essentiel de l'histoire de ces canaux, acheneaux, rigoles et conches, creusés par l'homme dès le 13^{ème} siècle.

La faune est très riche. C'est le royaume des oiseaux, sédentaires ou migrateurs, mais aussi des loutres, ragondins, anguilles capturées dans des « BOURGNONS » (nasses en osier).

La flore n'est pas en reste. Peupliers, frênes têtards, saules et aulnes croissent à foison le long des chemins d'eau. Quelques parcelles sont cultivées, en particulier de délicieux haricots blancs nommés « MOJETTES », aux fâcheuses conséquences.

L'après-midi, randonnée d'environ 10 km autour d'Arcay, avec l'inévitable traversée de canal en bateau à chaîne. Rigolade assurée.

Puis le groupe se divise en deux. Les uns prennent un sentier de 3 km, les autres 5 km. Curieusement, ceux qui ont pris le plus long arrivent bien avant les autres. Plusieurs hypothèses sont émises à propos de ce phénomène à ce jour resté sans réponse.

Les plus courageux rentrent à Damvix à pied : 4 km en 40 minutes. Sportif non ?

La fin de l'après-midi est consacrée au farniente ou à la piscine. Il faut dire que le soleil est au rendez-vous à la satisfaction de tous.

Samedi 3 mai : grande randonnée toute la journée, toujours vers Arcay et toujours sous le soleil.

Qu'il fait bon flâner le long des canaux dans le silence seulement troublé par le chant des oiseaux et les piailllements des randonneurs.

En se promenant, on constate qu'il y avait là une vie beaucoup plus active jusque dans les années 50.

Tout se faisait par bateau : transport, chasse, pêche. Le tourisme a remplacé toutes ces activités, ce qui permet de faire vivre cette belle région.

Le soir, apéritif de départ car le séjour touche à sa fin.

Après dîner, quelques randonneurs racontent des histoires coquines alors que d'autres jouent au « coq », le jeu préféré des galochards.

Dimanche 4 mai : retour sur Brie après une petite mise en jambes de 2 km.

Merci les rapeurs. Tout était parfait.

Michel J