

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
2, rue de Verdun 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

Contre les pucerons et les chenilles : (1 kg de feuilles de rhubarbe, 6 l d'eau, 7 cuillères à soupe de savon noir). Faites bouillir l'eau, puis jeter-y les feuilles de rhubarbe et laissez cuire jusqu'à reprise de l'ébullition. Couvrez et laissez infuser 24 heures hors du feu. Filtrez, ajoutez le savon noir et pulvériser.

Couture : Vous vous piquez avec l'aiguille: pour éliminer une petite tache de sang, prenez une grande aiguillée de fil blanc, roulez la en boule et mettez la dans votre bouche de façon à l'imbiber de salive. Tamponnez ensuite la zone tachée avec cette boulette. Renouvelez l'opération si nécessaire.

Fond de bouteille: du vin pour cuisiner : s'il vous reste du vin, congelez le dans un bac à glaçons. Ajoutez les glaçons à des sauces ou des plats cuisinés. Si du vin blanc devient acide, ajoutez le à votre vinaigre ou utilisez le dans une marinade.

Quelques nouvelles :

Mariage aux Galoches: Damien Clotail a épousé Nathalie le 16 mai. Nous leur présentons toutes nos félicitations.

Un nouvel animateur: Philippe DRANGUET (dit Papy) est venu renforcer l'équipe d'animation et vous donne rendez-vous prochainement sur les chemins d'ici ou d'ailleurs.

Site Internet : L'équipe d'animation du site cogite pour vous le rendre encore plus convivial. N'hésitez pas à le visiter :

www.galoches-briardes.com

Pour accéder aux pages membres : votre identifiant = galochard
votre mot de passe = sacados

Randopaname : Tous les 3ème jeudis du mois, une rando gratuite est organisée sur différents thèmes et se déroule de 19 à 22 heures.

Pour plus de renseignements : www.rando-paris.org

Solution Sudoku

1	2	9	3	5	8	7	4	6
5	8	6	4	9	7	1	3	2
7	3	4	1	6	2	9	8	5
6	9	5	7	8	3	2	1	4
8	7	1	5	2	4	6	9	3
3	4	2	6	1	9	5	7	8
2	1	3	9	4	5	8	6	7
4	6	8	2	7	1	3	5	9
9	5	7	8	3	6	4	2	1

Petites histoires

Un couple se balade en voiture à la campagne. Suite à une discussion plutôt acerbe, ils ne se parlent pas.

Passant devant une ferme où l'on voit des ânes et des cochons le mari ose briser le silence et dit :

« tiens, de la famille à toi ? »

Son épouse répond du tac au tac :

« oui, par alliance ».

Un couple de randonneurs à la campagne :

la femme : « chéri, ce paysage me laisse sans voix »

le mari : « parfait, nous campons ici ! »

BONNES VACANCES A TOUS



BOUTOU GALOCHE VRO BREIZ

ESCAPADE A ERQUY du 21 au 24 Mai 2009



Jeudi 21

52 galochards sont présents au rendez-vous fixé à 5h30, l'horaire est respecté, et à 6h **tapante** notre car, conduit par Philippe, prend la route.

BRETAGNE : les Galoches viennent à toi !

Comme prévu par nos **G.O.** (Danielle et Gaston), c'est bien au bord de la mer que nous pique-niquons. Après avoir chaussé nos galoches, nous partons pour une petite randonnée digestive... Le paysage est magnifique, le soleil généreux et nous sommes tous très heureux d'être là, parmi les ajoncs et les bruyères. Nous avançons joyeux et découvrons, au détour d'un chemin, un charmant village de maisons blanches aux toits d'ardoises ... le but de notre rando est proche, car voici, en bord de plage, notre hébergement **Roz Armor**, situé dans une ancienne exploitation de grès rose.

Quelques galochards s'offrent une baignade un peu fraîche, mais tellement vivifiante !!

Vendredi 22

Après un copieux petit déjeuner, nous partons vers cette belle côte d'émeraude en direction de Fort la Latte. Nous longeons la côte du pays de Fréhel, les plages de Sable d'Or les Pins. Nous sommes émerveillés et admirons : orchidées sauvages, digitales, pervenches, l'azur du ciel et le turquoise de la mer...

Nous arrivons au pied de Fort la Latte pour une pause déjeuner. En début d'après-midi, visite guidée de ce château fort construit par les Goyon-Matignon au XIV^e siècle. Donjon, four à rougir les boulets, machicoulis, pont-levis, etc... n'ont plus de secret pour nous. Depuis le sommet de la tour, on découvre un panorama étonnant sur toute la côte d'émeraude : l'anse des Sévigné, le cap Fréhel, la baie de la Frênaye...

Nous continuons notre chemin et, voilà qu'au loin apparaît la silhouette du phare du Cap Fréhel. Nous admirons ses falaises rouges et noires surplombant la mer de 70 mètres, nous suivons du regard la sarabande sans fin des goélands, cormorans, pétrels qui sont ici chez eux, le site est une réserve ornithologique.

Il est temps de rentrer à Roz Armor, nous en avons pris plein les yeux, plein le cœur et la tête est pleine de souvenirs

Après un apéritif (**offert chaque soir de notre séjour.... MERCI LES GALOCHES**), nous apprécions un délicieux dîner. La soirée se poursuit par une démonstration de danses bretonnes effectuées par un groupe folklorique très apprécié et qui nous entraîne ensuite dans une ronde joyeuse.

Quand il s'agit de se divertir les Galoches ne sont pas en reste !!!

A quand un groupe folklorique des Galochards Briards ?

Samedi 23

Départ 8h30 en direction de la baie de Lancieux qui s'étire en une presqu'île sur 11 km de sable, de rochers et de dunes. Continuation vers Saint-Jacut de la Mer, nous arrivons à la Pointe du Chevet, le vent souffle fort... quelques gouttes n'arrêteront pas les plus courageux qui, sur les traces de Gaston, partent vers l'île des Hébihens, tandis que les autres trouvent un endroit abrité du vent pour se sustenter. La pluie redouble.... capes et parapluies sont de sortie.... pas pour longtemps.

Après un retour à l'hébergement, nous partons à Erquy Ville faire du shopping. Le soleil est de retour, aussi beaucoup d'entre nous se retrouvent aux terrasses des cafés pour déguster les spécialités bretonnes

Le dîner est excellent encore ce soir, et, en apothéose, nous avons la chance d'apercevoir au large un banc de dauphins ! Nous distinguons clairement leurs nageoires ! C'est un spectacle rare et nous le savourons ...

Malgré cette journée bien remplie, nous sommes encore en jambe sur la piste de danse....

Là où les Galoches passent, la morosité trépassé !!!

Dimanche 24

Sans nous l'avouer vraiment, nous sommes un peu tristes de quitter Roz Armor ...Même avant l'heure de départ prévue, nous sommes tous assis dans le car ..., Gaston n'en croit pas ses yeux !!!

Nous partons pour une dernière randonnée sur le sentier du littoral d'Erquy jusqu'à Pléneuf Val André. Nous allons d'un bon pas, papotant, admirant le paysage, la mer si changeante.... que du bonheur !!!

La Bretagne est belle, quelque soit sa côte, jamais elle ne déçoit.

Nous prenons notre dernier repas près d'une jolie chapelle. C'est Mademoiselle Raymonde, qui garde les clefs, et nous permet d'entrer afin d'en admirer la beauté et la simplicité.

.../...

De nombreuses photos ont été prises. Et, grâce aux compétences photographiques et informatiques de **TED** et **JEAN-PIERRE**, vous pouvez dès à présent aller les admirer sur le site des Galoches (les photos.... bien entendu). Merci à vous deux et aussi aux photographes .

Et puis, il nous faut remonter dans le car, direction la Seine et Marne. C'est à ce moment là que Michel Jardin nous rend nos copies.... Oui, comme d'habitude, il nous a concocté un QUIZ. C'est un moment joyeux, ceux qui sont au fond du car n'en mènent pas large.... le correcteur n'hésite pas à lire à haute voix les réponses les plus farfelues, il y en eu beaucoup ... **MERCI MICHEL.**

Merci à :	Gentil	et à :	Dynamique
	Animateur un peu		Animatrice
	Soucieux, mais		Nationale et
	Tonique, et		Idéale,
	Organisé pour randos dans la		Élégante
	Nature		Lady,
			Leader
			Exceptionnelle

C'est chaleureusement que nous les remercions et tendrement, nous les embrassons.

Gisèle L. et Sandra

Assouplissons-nous...

Des exercices d'assouplissements quotidiens pendant quelques minutes et en particulier avant vos randonnées pédestres vous permettront de gagner en amplitude articulaire, de vous défaire des tensions musculaires et de prévenir l'apparition de blessures musculo-tendineuses comme les tendinites.

Il est impossible dans cet article de vous détailler chaque exercice mais les kinésithérapeutes-randonneurs qui vous accompagnent se feront un plaisir de vous les enseigner juste avant le début de vos sorties.

De même, après l'effort physique, des mouvements d'étirement sont recommandés pour faciliter la récupération musculaire et articulaire ; nous n'y pensons pas assez !

Et pourtant ces quelques minutes consacrées aux étirements avec une démonstration de vos animateurs et collègues kinés vous procureront une sensation de bien-être et de « zenaltitude »

Docteur Santé

Chers TAMALOU,

Après une bonne rando, quelques étirements musculaires apaiseront vos douleurs et limiteront les courbatures du lendemain.

Travaillez lentement et sans forcer.

Pour les membres inférieurs :

1- étirement des quadriceps :

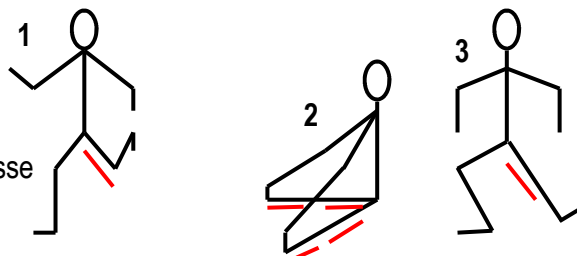
debout, en vous aidant de la main, amenez le talon au contact de la fesse

2 - étirement des ischios jambiers et des extenseurs des pieds :

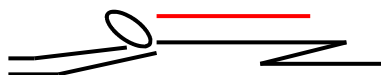
assis par terre, jambes tendues, attrapez vos pointes de pieds

3 - étirements des adducteurs :

debout, pieds largement écartés, pliez un genou pour étirer l' adducteur du membre opposé



Pour le dos :



au sol, assis sur les talons, faites le dos rond, puis le dos creux. Ensuite posez les mains au sol et dirigez-les le plus loin possible en avant pour étirer le dos tout en restant assis sur les talons. Maintenez la position quelques minutes.

Michel J