



LE GALOCH ' ART



Le mot de la présidente

Nous voilà une fois encore à la période tant attendue de tous : celle des vacances estivales et des longues randonnées en France ou ailleurs... le choix est difficile.

Vous êtes tous bien entraînés et prêts. Je vous propose quelques réflexions d'un auteur qui comme vous, *mar-*
che.

Vous êtes-vous déjà posé cette question : pourquoi marchez-vous ?

Michel Meunier y a répondu dans un livre intitulé : **Marche pour revivre.**

« **Le bonheur de la marche** : Sur le chemin de St Jacques de Compostelle, je me suis demandé pourquoi tous ceux qui avaient commencé ce chemin voulaient le poursuivre ou le reprendre par une autre voie. Il me semble commencer à comprendre, et cela peut éclairer non seulement ceux qui pourraient venir sur ce chemin, mais aussi tous ceux qui peuvent plus simplement prendre un peu de temps pour marcher près ou loin de chez eux...

Marcher, c'est d'abord retrouver son corps. On est capable de bien plus qu'on ne le croit, pourvu qu'on commence doucement...

Marcher, c'est libérer son esprit. On retrouve le temps de réfléchir, de mûrir une question, de repenser au passé, au présent et à son avenir.

Marcher, c'est libérer son cœur. La marche nous aide à penser autrement à ceux que l'on a quittés. Là, la distance, au lieu de séparer, rapproche.

Marcher, c'est aussi redevenir humain, redécouvrir la fraternité. On prend le temps de vivre, on retrouve le goût de se saluer, de faire un brin de causette avec chacun, au lieu de n'avoir que des conversations utiles.

Marcher, c'est pouvoir voir la vie autrement.

Marcher c'est aussi redécouvrir son pays ou celui des autres ».

Permettez-moi d'ajouter : **randonner avec vous : C'EST du BONHEUR**

Chantal



Quinze ans après.....

1995-2010



Les Galoches Briardes fêteront leurs 15 ans d'existence en octobre.

Pour marquer cet événement Chantal, Danielle, Louis et Didier (les « 3 mousquetaires » de la présidence) vous proposent une randonnée autour de Chaumes le Dimanche 10 octobre 2010. (première rando proposée en octobre 1995).

Cette randonnée sera pilotée par Denise et Didier et nous profiterons du midi pour faire un pique-nique général.

De plus amples renseignements vous parviendront ultérieurement.

Réservez votre journée dès maintenant.

Didier

Sommaire	Page
<i>Le mot de la Présidente</i> <i>Quinze ans après ...</i>	1
<i>Week end à La Baule</i>	2
<i>Le Galoch'Art a dix ans</i> <i>Quelques perles bauloises ...</i> Faites une pause ...	3
<i>A vos agendas</i> <i>Obligation du certificat médical</i> <i>Le truc de Pierrette</i> <i>D' où vient ...</i>	4
<i>Slide - Show</i> <i>A chacun sa rando ...</i>	5
<i>Page cuisine</i>	6



WEEK END (amélioré) à LA BAULE du 13 au 16 MAI 2010



JEUDI

A 6 heures 30 précises, nous démarrons de Brie conduits par Bernard direction Le Croisic, Loire Atlantique. Remplissage record : 55 galochards prêts à en découdre avec les chemins bretons.

Comme prévu, nous arrivons au Croisic avec le soleil. Nous y retrouvons cinq de nos amis galochards déjà partis dans leurs voitures personnelles **et nos Gentilles Organisatrices** avec leur co-équipiers (**Georges et Michel**) qui nous accueillent avec chaleur. Le premier pique-nique, tiré du sac, commence avec une surprise de taille concoctée par nos **GO** : dégustation d'huîtres accompagnée d'un petit vin de pays, vous savez, juste celui qui va si bien avec....

L'après-midi, voyage au fond des océans à l'Océarium du Croisic. Nul besoin d'enfiler une combinaison de plongée, le tunnel sous-marin nous fait découvrir des poissons, des coquillages et même de terribles murènes.... Puis nous assistons au repas des manchots et nous frissonnons devant les grands requins d'Australie qui évoluent dans un bassin aux dimensions impressionnantes.

VENDREDI

Après une bonne nuit, nous partons pour une visite guidée dans les marais salants. Nous découvrons, durant 3 heures, le travail des paludiers. Fleur de sel, étiers, œillets, salicornes, n'ont désormais plus aucun secret pour nous. D'ici la fin de l'été au moins 12 000 tonnes de sel seront récoltées.

Après un pique-nique près du petit port de Mesquer, la journée se poursuit par une petite randonnée sur les sentiers côtiers.

Lors du retour à l'hôtel, une surprise de taille attendait deux de nos galochards, leur clé s'est retrouvée bloquée dans la serrure de leur chambre....Et ce n'est qu'à 23 heures qu'elles ont pu enfin entrer dans leur "suite" grâce aux talents de bricoleur de Bernard (notre chauffeur). Pour préjudice moral, elles avaient eu droit à un cocktail et savez-vous ce qu'elles ont choisi ? **FOLLE NUIT** tout simplement....., elles avaient chaud pour le dîner.....

La soirée s'est terminée par un karaoké qui, bien vite, est devenu soirée dansante avec une ambiance très galoches !!

SAMEDI

Au réveil, une grande journée nous attendait : dans le village de Kerhinet, la Brière nous a montré ses maisons aux toits de chaume, souvent bien trop luxueuses pour être appelées chaumières. Nous avons croisé le dolmen de Kerbourg et son moulin de la fée puis, plus tard un vieux four à pain. Nous avons fait des demi-tours à cause de passages vraiment trop marécageux. Nous avons admiré de superbes reflets dans les eaux calmes des étangs bordés de roseaux, d'iris ou de saules sous le chant ininterrompu d'une multitude d'oiseaux.

Et ce jour-là était aussi celui de la Sainte Denise que nous avons célébrée le soir autour d'une sangria. Hé ! on sait vivre aux Galoches.

Juste avant l'apéro, Michel nous rend nos copies.... Quiz préparé, comme d'habitude, pour tester « nos connaissances ». Les recherches ont été faites sans tricherie, mais avec une grande complicité. Beaucoup de bêtises aussi dans nos réponses, mais elles étaient destinées à faire rire notre correcteur. **Merci MICHEL**

DIMANCHE

Valises bouclées, nous quittons la Baule pour Guérande. Après avoir visité un joli musée et admiré des costumes anciens, des collections d'armes, du mobilier traditionnel ou des pièces d'orfèvrerie, chacun a pu faire chauffer la carte bleue en faisant ses emplettes de sel, de caramels, de gâteaux bretons et j'en passe !

Puis, dernier pique-nique autour des remparts, séparation, retour à Brie pour les uns, prolongation de séjour pour d'autres plus chanceux.

Nous garderons au fond de nos cœurs de très beaux souvenirs et une grande reconnaissance pour Yannick et Denise qui ont œuvré pour la réalisation de ce voyage qui fut pleinement réussi et apprécié à l'unanimité.

MERCI ET BRAVO LES FILLES !

Merci « Padre LUIGI », accompagné de ses Bedeautes, qui nous a, chaque jour, lavés de nos péchés et donné l'absolution, **ça fait du bien !**

Merci enfin à Papy, Louis, Jacques et d'autres, préposés à la sécurité dans le car (assis, attachés, comptés), ou sur les chemins (regroupez-vous pour traverser). Ils ont assuré avec vigilance les déplacements « du troupeau »

OUF ! La soixantaine de galochards était toujours présente à la fin du week-end

LE GALOCH'ART

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

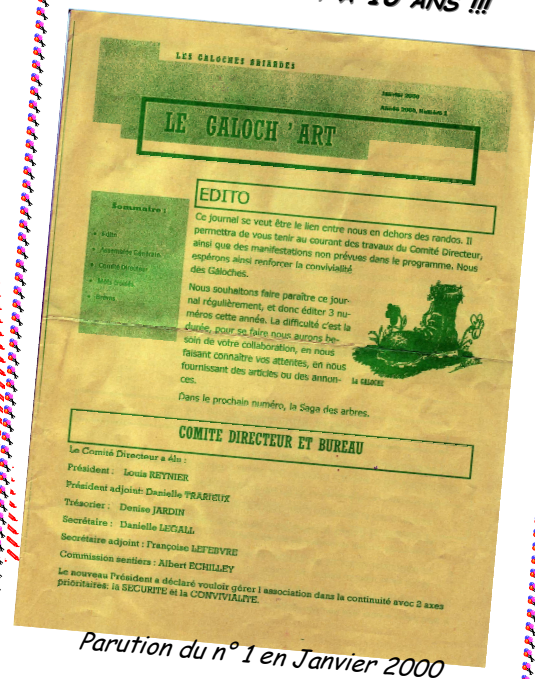
Ce journal est distribué par nos soins et par Internet.

Adresse postale : Galoches Briardes
Service des Sports

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

LE GALOCH'ART A 10 ANS !!!



Quelques perles bauloises ...

relevées au hasard parmi les réponses au questionnaire proposé aux heureux galochards participant au voyage de La Baule. Entre parenthèses, la bonne réponse.

- Quelle était la vocation de l'hôtel Royal de La Baule à son origine ?
réponse : un bordel (soigner les enfants tuberculeux)
- Qu'est-ce qu'une Lousse Lousse ?
réponse : un outil pour récolter la fleur de ciel (fleur de sel)
- En Brière, pas de chaland sans sa puce. Pourquoi ?
réponse : le chaland transportait des animaux qui avaient des puces (la puce servait à écoper le bateau)
- Quel édifice remplace le pilori sur la place du même nom à Guérande ?
réponse : des toilettes publiques (un puits)
- Citez les noms des quatre portes des remparts de Guérande ?
réponse : Porte Vitrée, Porte Dorée, Porte de Vanves et Porte Jarretelles
(Porte St-Michel, Porte Bzienne, Porte Maillé et Porte de Vannes)
- Depuis quelle date Denise, qui ne fait pas son âge, est-elle trésorière des galoches ?
réponse : 1895 (votre trésorière n'a pas le temps de tout compter)

En résumé : classe indisciplinée et d'un niveau plutôt faible, beaucoup de cancre, encore plus de copieurs et de lèche-cul. Décision du conseil : **en rattrapage**.

Votre examinateur MJ

Somnolence au volant : faites une pause !

Le savez-vous ? La somnolence est la première cause d'accidents sur autoroute, avant l'alcool et la vitesse. Sous-estimé par les automobilistes, le phénomène est pourtant responsable d'un accident sur trois sur l'autoroute.

C'est pourquoi, la Prévention Routière se mobilise pour en faire un enjeu de sécurité routière important.

A l'origine de l'endormissement au volant, le manque ou la mauvaise qualité de sommeil ainsi que la prise de certains médicaments. Ainsi, la veille des grands départs en vacances, nombreux sont les conducteurs qui écourtent leur nuit pour arriver plus tôt à destination ou éviter les bouchons.

Paupières lourdes, picotements des yeux, bâillements répétés, concentration difficile ... Ce sont quelques-uns des signes avant-coureurs de la somnolence.

Profiter d'une pause sommeil de 20 minutes environ, s'arrêter toutes les deux heures et aérer l'habitacle sont des remèdes efficaces pour reprendre la route en forme et en sécurité. Bonne route !

A noter sur vos agendas,
 4 septembre : Forum des associations au Safran
 26 septembre : Petite rando et barbecue au stade
 10 octobre : Rando des 15 ans des Galoches à Chaumes
 17 octobre : Journée départementale de la randonnée pédestre
 27 novembre : Assemblée Générale des Galoches Briardes au Safran

Informations très importantes

Motions adoptées en Assemblée Générale de la FFRandonnée réunie à Tours les 2 et 3 avril 2010 :

Obligation du certificat médical annuel : conformément à l'article L. 231-2 du Code du sport, la première délivrance d'une licence sportive est subordonnée à la production d'un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre.

Ce certificat fera l'objet d'un renouvellement tous les ans.

Création d'une licence associative « bénévole non pratiquant » : Des non-adhérents peuvent se proposer comme bénévole actif auprès d'une association ou d'un comité en ne souhaitant pas pratiquer la randonnée. L'Assemblée Générale a décidé de la création d'une licence associative « bénévole non pratiquant », délivrée par une association selon les modalités habituelles, non soumise à la délivrance d'un certificat médical.

Ces décisions seront appliquées dès la saison 2010/2011.

Le « Truc de Pierrette »

La Clim' pour pas un rond !

Une bassine, une serviette éponge et un ventilateur, cela suffit pour improviser un rafraîchisseur par évaporation !

Il suffit de remplir la bassine d'eau, d'y tremper la serviette, de la poser sur un séchoir d'intérieur ou sur un dossier de chaise et de laisser sa partie inférieure baigner dans l'eau.

Le ventilateur, placé devant, provoquera une évaporation rapide de l'eau et donc du rafraîchissement.

Il faudra évidemment remouiller la serviette de temps en temps.

Extrait de : « fraîcheur sans clim' » de Thierry Salomon et Claude Aubert (ouvrage très intéressant)

d'où vient ...

Faire les quatre cents coups : cette expression tire son origine d'une guerre menée par Louis XIII contre le protestantisme. En septembre 1621, le roi fait attaquer la ville de Montauban de quatre cents coups de canon sensés faire plier les habitants, en majorité protestants. Mais ces derniers ne se rendent pas. Deux mois plus tard, Louis XIII se voit contraint de lever le siège. Depuis, l'expression est restée. Une personne « fait les quatre cents coups » lorsqu'elle mène une vie désordonnée, sans se soucier des us et coutumes. La meilleure illustration ? Antoine Doinel (joué par Jean-Pierre Léaud), personnage principal du film de François Truffaut, « Les Quatre cents coups », sorti sur les écrans en 1959.



Soirée « slide-show »



Le 17 mars, se sont réunies les associations de randonnée pédestre :

Les Galoches Briardes et le Mille Pattes Servonnais, dans la salle des Colonnes en Mairie de Servon à 18h30.

La présidente des Galoches, Chantal Belhomme, et le vice-président des Mille-Pattes, Bernard Lefèvre, accueillirent les membres des deux associations : une cinquantaine pour les Galoches, une dizaine pour le Mille Pattes.

Le Maire de Servon, Dominique Stable, nous fit l'honneur de sa présence, le Maire de Brie étant représenté par Chantal Louise-Adèle, adjointe.

Bernard Lefèvre lut la convention régissant les rapports entre les deux associations : randos, voyages, activités communes. Puis, la Présidente des Galoches Briardes et le vice-président des Mille Pattes apposèrent leurs signatures conjointes sur les deux exemplaires de la convention.

Ensuite, après le verre de l'amitié, la table pour le diner fut dressée, de façon à ce que chacun puisse se servir.

Pendant ce temps là, Ted commença le « slide-show ». En français, projection de photos et de vidéos, réalisées par quelques photographes des Galoches.

Le tout, dans une ambiance fort sympathique et conviviale, permettant aux adhérents des deux associations de mieux se connaître.

La soirée se termina vers 21h, les photos ayant permis de se remémorer de bons souvenirs.

Bernard Lefèvre

A CHACUN SA RANDO !

La marche nordique, un « sport santé »

“Le nordic walking est une marche avec des bâtons spécifiques, qui sollicite le corps tout entier, et pas uniquement les jambes comme en marche classique, souligne Françoise Gimenez, accompagnatrice en montagne à Pralognan-la-Vanoise. Cela fait aussi travailler les bras, les pectoraux, les épaules, le cou et les fessiers. La position du marcheur nordique permet une ouverture complète de la cage thoracique et donc une plus forte oxygénation. C'est le sport santé par excellence, une sorte de fitness en extérieur, dont on peut moduler le niveau en fonction de la forme des participants”.

Né en Finlande où il réunit aujourd'hui un million de pratiquants sur une population de cinq millions, ce sport s'est ensuite développé en Allemagne, en Autriche et en Suisse, avant d'arriver en France il y a cinq ou six ans. Le gros avantage, c'est qu'il peut être pratiqué par tous (à partir de 8/10 ans), en toute saison, et partout.

Le matériel est très sommaire : une paire de bonnes baskets, une tenue de sport et des bâtons appelés « nordics sticks », en carbone ou en fibre de verre pour absorber les chocs (ne prenez pas de bâtons télescopiques, qui pourraient se rétracter lors de fortes poussées).

Une séance de marche nordique dure environ deux heures et se déroule en plusieurs phases : un échauffement, puis la marche elle-même, entrecoupée d'exercices ludiques destinés au renforcement musculaire. A la fin, un bon quart d'heure est consacré à des étirements. On devient vite accro au nordic walking, et pas seulement parce que c'est tendance !

Extrait de la revue Mag Savoie Mont-Blanc Eté 2008

NB : Certains d'entre-nous ont déjà participé à un stage d'initiation et en sont revenus enchantés.

Jean-Pierre T

Recette du Tian aux légumes d'hiver

1 potimaron, carottes, patates douces, oignon rouge, mimolette, huile d'olive, sel, poivre.

Coupez le potimaron en quatre, retirez les graines, pelez et coupez-le en tranches

Pelez les carottes, patates, oignon et coupez-les en tranches

Râpez la mimolette

Dans un plat, déposez les rondelles de légumes en alternance – salez – poivrez – parsemez la mimolette râpée et versez un filet d'huile d'olive sur la préparation

Mettez au four – au moins 30 mn

TARTE AU FROMAGE

Ingrédients :

1 pâte à tarte feuilletée pur beurre

400 à 500 g (selon la taille du moule) de restes de toutes sortes de fromages variés : brie, chèvre, bleu, gruyère, reblochon etc...

Couper tous les fromages en lamelles

Etaler le disque de pâte feuilletée dans un moule à tarte

Disposer les morceaux de fromages sur la pâte en les mélangeant.

Faire cuire 20 à 25 mn au four 200°

C'est tout, c'est délicieux, c'est inratable.

Bon, si vous avez du cholestérol, faut pas en manger tous les jours !

Petits flans de poireaux

Pour quatre personnes – cuisson 20 à 30 mn

200gr de blancs de poireaux – 40cl de lait écrémé – 3 oeufs – 1 c. à café d'huile – noix de muscade râpée – sel – poivre du moulin

Préchauffez le four à 180° - lavez les poireaux , coupez-les en 4 dans le sens de la longueur et émincez-les finement, mettez-les dans une casserole avec 2 c. à soupe d'eau légèrement salée, faites-les cuire 8 à 10mn puis égouttez-les soigneusement


Cassez les œufs dans un saladier et battez-les au fouet à main. Ajoutez le lait préalablement tiédi et remuez afin d'obtenir un mélange homogène. Assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade.

Répartissez les poireaux dans 4 ramequins bien huilés, remplissez-les à ras bord avec le mélange œuf-lait.

Disposez les ramequins dans un plat à four, versez de l'eau dans le plat à four à ½ hauteur des ramequins pour faire un bain marie. Enfournez pour 20 à 30mn. Vérifiez la fin de la cuisson en piquant la lame d'un couteau dans un des flans. Démoulez sur assiette ou laissez dans les ramequins.

Vous pouvez servir tiède ou froid.

Ces recettes vous sont offertes par deux de nos cordons bleus, j'ai nommé :

« Les GISELL'S » (B & L) qui ont obtenu 

au Guide du « Galoch'Art de vivre ».

JP