



LE GALOCH ' ART



La lettre du Président,

Le 20 juin arrive à grand pas et ce sera « l'été »....

Mais mon dieu, que de pluie et d'inondations en ce moment qui nous contraignent à la plus grande vigilance sur les chemins, à l'annulation de randonnées....

A cela s'ajoute la pénurie de carburant. On annule des sorties mais tout cela n'entamera pas notre détermination et notre enthousiasme.

J'en profite pour rappeler nos sorties en joëlette, je suis très déçu par le manque de nouveaux volontaires. Ce sont toujours les mêmes adhérents qui mènent ces sorties. Il ne faut pas toujours écouter ceux qui ont eu une mauvaise expérience, il faut juste avoir un bon équilibre entre le tireur et le pousseur de la joëlette, quitte à changer de partenaire si l'équilibre ne se fait pas correctement. Il n'y a qu'à voir le sourire et la joie qui illuminent les visages pour comprendre le bonheur que nous pouvons leur apporter. Alors je vous le redemande, si chaque adhérent, au moins une fois donne de son temps (à raison de 8 volontaires par sortie), nous pourrions assurer une trentaine de balades. Alors scrutez le calendrier, et lancez-vous.

C'est mon dernier mot de président dans le Galoch'Art

Je n'ai pas changé d'avis concernant ma démission. Mon emploi du temps professionnel ne me permet vraiment pas de mener comme je le voudrais ma mission de président.

Je suis certain que, parmi les adhérents, nous allons trouver mon remplaçant.

Ne soyez pas timide et faites-vous connaître auprès des secrétaires.

Notre association est vivante, je dirai même vigoureuse. Il serait dommage qu'il n'y ait aucune candidature.

Je vous souhaite un très bel été sur les chemins de randonnée.

Jacques

Dates à retenir

Samedi 03 septembre : Forum des associations au Safran à Brie

Du 04 au 11 septembre : Voyage à Murol

Dimanche 02 octobre : Fête médiévale de Brie

Dimanche 29 octobre : Journée des Présidents et des Bénévoles à Combs-la-Ville

Samedi 26 novembre : Assemblée générale des Galoches au Safran

Sommaire

Page 1 : - Lettre du Président
- Dates à retenir

Page 2 : - Fiche de poste Président
- Visite à Villers les Rigault

Page 3 : - Echauffements et Etirements

Page 4 : - Joviniens d'un jour
- Tarte aux tomates cerise

Page 5 : - L'Ascension en Champagne
- L'été arrive, les tiques aussi

Page 6 : - Infos importantes

Bonnes



vacances à tous



Pour faire suite à la lettre du président, voici quelques précisions:

Fiche de poste du Président :

Définition :

- le Président est chargé d'exécuter les décisions du Comité Directeur. Il dirige et surveille le bon fonctionnement général de l'Association qu'il représente dans tous les actes de la vie civile.

Activités et missions

Le Président :

- Anime le Comité Directeur.*
- Anime le Comité d'Animation.*
- Effectue les demandes de subvention avec la ou le Trésorier.*
- Convoque et préside l'Assemblée Générale Ordinaire et l'Assemblée Générale extraordinaire.*
- Rédige le rapport d'activités et le rapport moral avec la ou le Secrétaire.*
- Représente l'association au sein du CODERANDO 77, de la Mairie et des instances officielles.*

Observation :

En cas d'empêchement ou sur délégation de ce dernier, le ou les vice-présidents le remplacent.

Qualités et aptitudes :

- capacité d'écoute*
- capacité de conciliation*

Merci de vous manifester, nous avons besoin de vous.

**VISITE DE L'USINE ELEVATOIRE DE VILLERS LES RIGAULT
Visite organisée par Béatrice Feuchet leDimanche 20 mars 2016**

Après une petite randonnée agréable le matin entre la Marne, la Théroutanne et le canal de l'Ourcq, au départ d'ISLES-LES-MELDEUSES, l'après-midi était consacré à la visite.

Cette usine classée au patrimoine historique, une grande bâtisse entourée d'eau, vous plonge dans l'univers de Jules Verne comme nous le faisait remarquer notre guide, prolige et facétieux. Elle permet de pomper l'eau de la Marne pour la déverser dans le canal de l'Ourcq situé plus haut (13m de dénivélé). A l'intérieur, on découvre toute la belle mécanique de l'ère industrielle triomphante du XIX^e siècle : deux immenses roues (les turbines) actionnées par de l'eau injectée à leur base. Malheureusement, elles ne tournaient pas, quoique bien entretenues. Il faut venir le jour de la fête du patrimoine pour les voir en mouvement.

Pourquoi ce projet ? Pour deux raisons principales : pour le transport des marchandises, pour l'approvisionnement de Paris en eau. Déjà François 1^{er} souhaitait acheminer des marchandises jusqu'à Paris. La Marne était une rivière très accidentée. Par contre L'Ourcq était bien navigable mais le transport s'effectuait sur des bateaux légers, les flûtes, sortes de barges tirées à mains d'homme ou par des animaux. Leur charge était donc limitée. La raison déterminante fut le manque d'eau à Paris. Cette situation fut d'ailleurs à son comble en 1858 où la sécheresse dura trois ans et encore en 1866, 43 jours.

La décision fut prise de canaliser l'Ourcq pendant la Révolution et c'est sous l'autorité de Napoléon que furent entrepris les travaux de creusement. Ils s'étalèrent de 1802 à 1922. La construction de l'usine date de 1867.

Le canal de l'Ourcq, long de 108 km, d'une profondeur de 1.20m au maximum, descend en pente régulière du PORT-AUX-PERCHES jusqu'à Paris. L'eau met trois jours pour aller de l'usine de Villers les Rigault à la Villette. Actuellement, cette eau est utilisée par la ville de Paris pour l'arrosage des parcs et jardins et le nettoyage urbain.

Jocelyne Hochet

Echauffements et étirements

La bonne habitude des échauffements et étirements est désormais une routine acquise pour les pratiquants de la Marche Nordique .

Pour ce qui concerne les autres randonneurs , s'ils sont d'accord sur le principe , bien peu le mettent en pratique, et filent vers leur voiture sitôt la randonnée terminée ... Quelle erreur !

En effet, si lors de nos randonnées, un démarrage en douceur est probablement suffisant en guise d'échauffement, les étirements quant à eux sont à pratiquer après, et ont pour but de faire circuler du sang oxygéné dans nos muscles, ce qui permet :

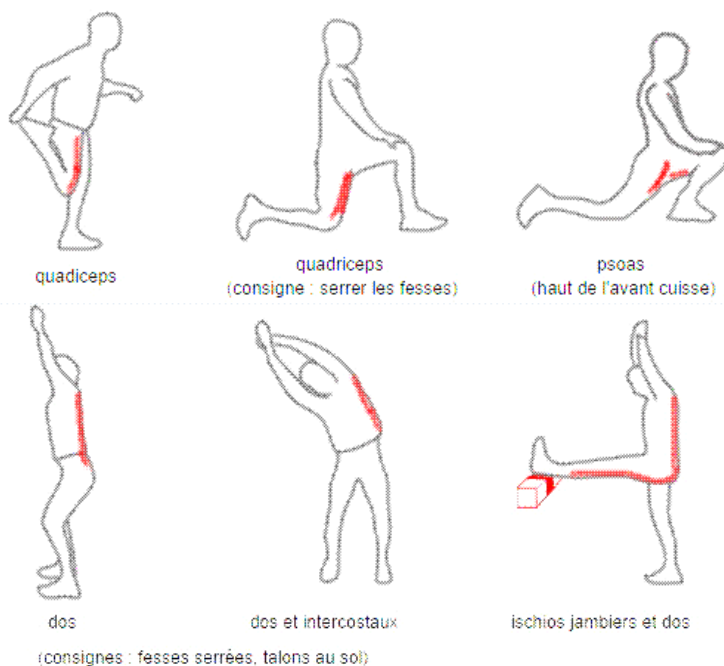
- l'évacuation des toxines (acide lactique),
- d'avoir une meilleure récupération,
- d'éviter les courbatures, voire les blessures musculaires,
- de limiter la douleur physique liée à l'effort.

Le but est de décontracter les muscles qui ont été les plus sollicités, ceux des jambes mais aussi du dos, des épaules ou du cou.

Pour cela, en douceur, mettre le muscle en tension quelques secondes en respirant normalement puis relâcher et recommencer 2 ou 3 fois, puis passer à un autre muscle.

Avec l'âge, nos muscles deviennent raides et risquent davantage de nous faire souffrir : ne nous privons donc pas de faire des étirements. Cela nous évitera, certains lendemains de randonnée, des raideurs musculaires et des regrets de ne pas en avoir fait !

Certains animateurs sont prêts à nous guider dans cette bonne habitude à prendre !



S.L

Joviniens d'un jour

Une météo humide et fraîche était annoncée pour ce dimanche 24 avril. Un petit-déjeuner attendait les randonneurs Seine et Marnais à Joigny.

C'est un beau soleil qui a accompagné le matin, le long des berges calmes de l'Yonne, les marcheurs du parcours bleu (10 km).

Les plus aguerris ont choisi des itinéraires plus longs, 18 ou 27 km.

Un repas convivial pour certains dans un restaurant de Joigny, un pique-nique ensoleillé pour d'autres, a précédé une visite guidée de la partie médiévale de cette petite ville.

Tous les randonneurs se sont retrouvés pour une dégustation de vins de Bourgogne, en fin d'après-midi.

Les joues rosies par le soleil, le vent ou peut-être le « Gris » de Bourgogne, nous avons regagné le car.

Merci au Coderando77 et à tous ses bénévoles pour cette manifestation bisannuelle.

LL

TARTE AUX TOMATES CERISE

Il faut :

- 1 pâte feuilletée
- 300 à 400g de tomates cerise
- 100g d'olives noires dénoyautées
- 2 c. à soupe de thym
- 30g de maïzena
- 70g de parmesan
- 3 œufs
- 20cl de lait
- 5cl d'huile d'olive
- Sel, poivre



Préchauffer le four th.7 - 210°

Etaler la pâte feuilletée dans le plat à tarte, et réserver au frais ;

Couper les olives en morceaux, mélangez les dans un bol avec le thym ;

Rincer et essuyer les tomates ; raper le parmesan ;

Battre les œufs entiers dans un récipient avec la maïzena, le sel, le poivre. Ajouter le parmesan, l'huile, et le lait ; bien mélanger.

Sortir la pâte feuilletée du réfrigérateur ; répartir dessus les tomates et les olives ; verser le mélange œufs/maïzena ...

Enfourner pour 25 à 30 mn env.

Sortir la tarte et la laisser tiédir ; servir avec une salade.

BON APPETIT !!!!!!!

Christine M

L'Ascension en Champagne

A notre arrivée à Chaource, découverte d'un patrimoine rural et gastronomique, le Musée du Fromage ; visite guidée par des collectionneurs passionnés et dégustation de « Chaource » accompagné de vin de Bourgogne ou de jus de pommes artisanal.

Une mise en bouche bien sympathique pour commencer notre périple champenois.

Un détour par le Musée de la poupée et nous avons regagné notre hébergement à Bar-sur-Seine .

Le ton du séjour était donné, alternance de visites culturelles ou gustatives et randos.

A Essoyes, après avoir cheminé sur le sentier Pierre-Auguste Renoir, visite de la maison, du jardin et de l'atelier du Maître pour certains, ou parcours dans les bois sur le circuit « Anne Charigot » pour d'autres.

Une dégustation de champagne en fin de journée réunissait une grande partie de nos galochards.

Le samedi nous a conduits à Dienville pour un circuit pédestre autour du lac d'Amance, pour terminer par une croisière sur le « Bateau Ivre », sur le lac de la forêt d'Orient, à Mesnil St Père.

Avant de regagner la Seine et Marne, une halte à Colombey les deux églises nous a permis d'admirer le jardin, la maison et son rez de chaussée de la « Boiserie », demeure du Général de Gaulle. Visite du Mémorial, Croix de Lorraine l'après-midi.

Le soleil et la bonne humeur nous ont accompagnés durant ce week-end de l'Ascension.

Merci à Monique et à ses adjoints, Dominique et Alain de nous avoir préparé cet agréable voyage .

CHAOURCE : Musée du fromage

Devinette

Les moules à beurre en bois étaient sculptés pour laisser des marques sur le morceau de beurre. Dans quel but ?

A – pour décorer ?

B – pour en préciser l'origine géographique ?

C – pour désigner l'exploitation où le beurre était produit ?

iiii (solution : C, mais A aussi. Qu'est-ce qu'ils sont beaux ces moules !!)

ESSOYES :

Infos anecdotiques

Le saviez-vous ? C'est une famille aisée d'Essoyes, les Herriot, qui a financé les magasins du Louvre

C'est à Essoyes, pendant 30 ans, qu'**Auguste Renoir** venait passer l'été avec sa femme et ses trois fils.

Pour Renoir, une bonne domestique devait avoir des formes généreuses pour pouvoir, le cas échéant, lui servir de modèle. C'était un critère déterminant pour l'embauche !

L L

L'été arrive, les tiques aussi !!!

Toute petite, elle peut passer inaperçue. Il est important de la détecter au plus vite pour limiter les risques d'infection. La maladie, une fois apparue, peut être grave.

Son milieu de prédilection : les terrains boisés ou broussailleux, humides, entre avril et novembre.

Une fois localisée, l'enlever immédiatement ou même ne pas lui laisser le temps de se fixer ;

- Ne jamais appliquer un produit comme l'éther qui endort la tique ; si l'extraction est plus facile, le risque de contamination par régurgitation est plus grand ;

- A l'aide d'une petite pince très fine ou d'un tire-tique, en vente dans les pharmacies, se glisser le plus près possible de la peau sous la tique et par de petits mouvements de rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre essayer de décrocher l'animal et l'enlever sans laisser la tête ;

- Eviter le contact avec les doigts qui peuvent être atteints par de mini coupures par lesquelles les germes peuvent entrer. (Texte : P. Josue Président de la Commission médicale de la FFRandonnée)

Le mot du philosophe

" Ne marche jamais sur le chemin tracé , car il ne te mène que là où d'autres sont allés "
Alexandre Graham Bell

Quelques chiffres

- 1 litre de salive est produite chaque jour.
- 3 kilos , c'est le poids supporté par un cheveu .
- 3 / 7 ans est la durée de vie d'un cheveu
- 7 secondes pour qu'un aliment passe de la bouche à l'estomac .
- 32 millions de bactéries couvrent chaque cm² de notre peau .
- 52 os à chaque pied , soit le quart de tous les os du corps .
- 160 km / heure est la vitesse (puissance) d'un éternuement .
- 300 muscles sont sollicités pour maintenir l'équilibre en position debout.
- 300 millions de cellules du corps humain meurent à chaque minute .
- 50 000 odeurs différentes en mémoire olfactive .
- 500 000 c'est la quantité de glandes sudoripares .

Et aussi ...

La langue est le muscle le plus fort et c'est la mandibule qui a l'os le plus dur du corps humain !

Froncer des sourcils sollicite 43 muscles du visage et seulement 17 pour sourire alors sourions , sourions à la vie et à la merveilleuse machine qu'est le corps humain !

S.L.

Quelques conseils,

- Lorsque vous recevrez votre licence pour la saison 2016-2017, nous vous conseillons d'en conserver son support..

En effet, vous trouverez tous les renseignements concernant les assurances (domaine des garanties, nature et montant des garanties), que faire en cas de sinistre, votre mot de passe vous permettant d'accéder au site fédéral (bien respecter les minuscules et les majuscules, attention au O et 0), la liste des partenaires vous offrant des tarifs préférentiels.

- Lorsque vous partez en randonnée ou en voyage, n'oubliez pas de prendre votre licence.

Sécurité (rappel)

La sécurité lors de nos randonnées est depuis toujours notre principale préoccupation.

Il est donc, quelquefois, nécessaire d'en rappeler quelques principes :

- chaque randonnée doit avoir certes l'animateur, mais aussi un serre-file identifié.
- lors des passages dangereux, notamment des routes, les traversées doivent se faire groupées et sous la responsabilité de l'animateur.
- si des personnes quittent la randonnée en cours, cela relève de leur propre responsabilité, elles doivent néanmoins prévenir soit l'animateur, soit le serre-file.