Rando-Stylo

Le journal des adhérents de V.M.R.

N° 143
novembre
2022

Un dimanche sérieux et festif à la fois

Edito

Un dimanche très convivial avec tous ses gagnants

Ce dimanche 16 octobre 2022, **92** adhérents se sont retrouvés dans la salle des fêtes de la mairie de Saint-Prix pour faire le bilan de l'année écoulée et se projeter dans l'avenir.

Mais notre rendez-vous annuel a oscillé entre le sérieux exigé pour cet exercice obligatoire et les gags involontaires provoqués par des micros défaillants (surtout entre les mains de la Présidente, mais pas que !). Un vrai show improvisé paraît-il.

Malgré l'hilarité générale, le rapport d'activités a pu être mené à bien et le bilan 2021-2022 est impressionnant : **74** randonnées classiques et 2362 km parcourus, **130** marches nordiques et une rando vélo hebdomadaire lorsque la météo le permet. Le record ? 13 propositions de randos en mai et 16 marches nordiques en juin. Et 47 noms ont été inscrits dans la case organisateurs de notre programme, **12** fois pour l'un et 10 fois pour l'autre. Sans oublier les 5 séjours qui ont permis à 50% des adhérents de changer d'environnement.

Merci à tous les adhérents qui font vivre notre association.

Rouler ou marcher avec ou sans bâtons, chacun peut trouver son bonheur à VMR. Moments privilégiés dans une actualité pour le moins préoccupante.

VMR c'est sportif certes mais c'est aussi convivial et 73 adhérents ont ensuite partagé bonne chère et discussions animées avec un « one man show » inattendu qui a suivi le plat de résistance. Merci à Bernard D. d'avoir perpétué la tradition et charmé son public.

Et le dimanche n'était pas terminé : beaucoup sont restés pour le traditionnel loto. Grande gagnante cette année **Nicole L**. qui a remporté le gros lot, un bon « multi- enseignes » d'une valeur de 80 euros. Ce fut d'ailleurs SA journée : une gratuité de licence FFRP et surtout une salve d'applaudissements pour son brevet d'organisatrice de Marche Nordique. Félicitations.

Que VMR continue sur sa lancée.

La Présidente Annick V.

Ses sketches

Son loto

Son traditionnel repas...

Clin d'œil présidentiel...

Quand Annick ne préside pas l'A.G...

Une Présidente au bout du rouleau

Une présidente dynamique au regard qui tue

ILE D'OLÉRON

Du 14 au 21 mai 2022

Une semaine conviviale sous le soleil, la bonne humeur et le rire, avec Annie, Aude, Brigitte, Chantal, Danièle, Dominique, Huguette, Jacqueline, Jacques,

Jean-Pierre, Jocelyne, José, Martine, Monique, Véronique.

Les randos : Nous avons découvert Oléron et ses trésors sous le soleil : Le phare de Chassiron, Fort Boyard, les vignes, les marais salants, la dégustation d'huîtres et de pineau. La chance était avec nous, orages la nuit et plein soleil la journée.

De belles randonnées dont une particulièrement chaude, qui s'est terminée les pieds dans l'eau, avec l'envie de se jeter dans les vagues mais Jean-Pierre surveillait l'horloge car l'apéro nous attendait…

Huguette la reine du shopping : partant avec sa petite voiture à la découverte de l'île et surtout de ses magasins et nous faisant découvrir ses emplettes le soir.

Brigitte, la cendrillon de la rando :

J'ai perdu mes chaussures quel est le prince charmant qui me les rendra ???

Je suis sûre que je les ai oubliées dans le jardin mais non, décidément pas de chaussures…

Peut-être dans une autre voiture par inadvertance…

Pas grave c'est l'occasion d'en acheter de nouvelles….

Eureka retour des chaussures ! Alors elles étaient où ???

Tout simplement dans la chambre, bien rangées qui attendaient le proprio…

Dominique et José nos gentils paparazzis :

Dominique en mode « je double tout le monde » pour réaliser le cliché de LA SEMAINE.

José toujours calme et patient, tentant désespérément de rassembler le groupe pour LA PHOTO.

Et hop c'est dans la boîte !

Danièle et Jean Pierre la reine et le roi des soirées et la bande de joyeux lurons toujours en forme pour plaisanter et s'amuser.

Que de rigolades lors de nos soirées à thèmes : dessin, karaoké, danses régionales, loto etc. etc…

Cette première grande randonnée nous a permis de découvrir, de partager la vie de groupe et d'apprécier de joyeux drilles.

Une expérience à renouveler !

Un grand merci à Danièle et Jean-Pierre pour cette belle aventure.

Brigitte Rodrigues et Véronique Dreptin

Diaporama

La Dordogne pédestre

Grande Rando

Séjour en Dordogne du 4 au 11 septembre

Dimanche 4 septembre 2022

Il y a parfois des moments privilégiés dont on se remémore volontiers les instants, avec la sensation étrange d'avoir entre les mains une ardoise magique, chaque jour effaçant le précédent avec la même intensité, le même désir presque enfantin de devoir courir derrière un ballon sans jamais vouloir le rattraper, parce qu'alors ce serait la fin du plaisir.

Je crois bien, sans exagérer, que ce séjour dans le Périgord, organisé par Isabelle Prioux et son compagnon Patrick Garçon fut vraiment pour nous tous une très bonne surprise. Je nous revois comme si c'était hier, ce dimanche 4 septembre, franchir le portail du domaine Pelvezy, en fin d'après-midi, arrivés à bon port à Saint-Geniès. Le soleil était au rendez-vous, avec cette chaleur lourde, étouffante qui fut toujours omniprésente.

Ici, Il ne faut pas avoir peur des mots, c'est un décor de rêve, le domaine avec son château médiéval et ses chalets disséminés entre les arbres nous a tout

Notre centre à la tombée de la nuit

de suite séduits. Un vrai château qui a l'air de sortir tout droit d'un livre de contes, avec ses grandes tours et ses murs épais, comme dans un film de cape et d'épée, on imagine Jean Marais venir ici escalader les remparts à l'aide de ses deux poignards, pour rejoindre dulcinée… le perron majestueux, nous a permis de prendre « la » photo, celle qui donne la tonalité, du séjour, comme si, sans en avoir l'air, nous nous étions réunis ce jour-là pour une petite réunion vip, avec évidemment la tenue vestimentaire appropriée, et cet air un tantinet inspiré qui convient aux gens de la « high society » et lorsque l'on nous a dit que c'était bien là, dans ce bâtiment classé, comme nous du reste… monument historique, que nous allions y prendre nos repas, nous n' avons eu aucun mal pour adopter des manières de châtelains.

Lundi 5 septembre 2022

Nous nous retrouvons tous ensemble le lendemain matin, à pied d'œuvre, impatients d'inaugurer notre séjour vip. D'abord le petit déjeuner à sept heures. C'est un peu la corrida pour être à l'heure : ne pas oublier les clés sur la porte, la lumière encore allumée dans les toilettes, ah oui j'oubliais « mon portable », indispensable que j'appelle désormais « Fred-on-part ».

On se rassemble ensuite sur le parking de « notre » château, d'un côté, le groupe des cyclistes s'apprête à partir, derrière Patrick Garçon qui en prendra la tête, espérant ne pas être comme dans la chanson un « capitaine abandonné », des fois que l'un de ses coéquipiers aurait l'initiative saugrenue de prendre un raccourci sans prévenir le patron… Du reste, Patrick avait l'air soucieux, la veille, n'ayant pas pu faire son speech comme il l'aurait voulu lors de notre première réunion apéro. Pas facile dans le brouhaha général, chacun prenant son « un-dernier-verre s'il te plait » de kir, tandis qu'Isabelle donnait le programme de notre première randonnée, une petite boucle qu'elle nous avait concoctée autour de Saint-Geniès.

C'est d'abord l'occasion de visiter le village, d'admirer l'habitat du pays avec ces pierres de couleur ocre qui donne à chaque maison, même la plus modeste un charme si particulier. L'église de style roman trône en bonne place au milieu du village, elle est vraiment belle pour son architecture sobre, sans être trop apprêtée elle attire d'emblée le regard et nous en visitons l'intérieur conquis par la simplicité et la sérénité qui en émanent.

Première rando, premières impressions. Agnès ouvre la marche, Isabelle est au milieu du peloton, et moi je prends la place du serre-file, j'en profite pour bavarder avec Alice, qui a évidemment tant de choses à raconter, et moi d'opiner du bonnet comme un petit cheval obéissant. Elle garde toujours sur elle un grand voile de coton et des gants blancs qui la protègent du soleil, avec toujours aux pieds ses fameuses guêtres bleues « maison », uniques en leur genre, un peu sa signature.

Nous suivons le « sentier des moulins » et nous nous arrêtons pour découvrir les Bories, ces petites cabanes construites avec des pierres sèches, les lauzes, disposées en cercle. On y entreposait autrefois du matériel et elles servaient aussi d'abri pour

…/…

les bergers. On y rentre à la queue leu-leu et on essaie d'en sortir pour prendre « la » photo, qui sera en première de couverture dans le « Gala » de la vmémère. Une occasion, parmi tant d'autres, pendant ce séjour, d'apprendre des façons de vivre dont nous ne soupçonnions pas l'existence.

L'après-midi, nous visitons les jardins de Marqueyssac.

Les jardins de Marqueyssac

Suspendus sur un gros rocher calcaire, ils offrent un panorama époustouflant. On a le temps d'admirer tout au long de la promenade, des massifs de buis, taillés tantôt en forme de cubes, en équilibre instable, comme dans un jeu de chamboule-tout, tantôt sous forme de champignons aux silhouettes fractales, de tailles différentes, ils se métastasent dans toutes les directions, pour créer un labyrinthe pour le moins surprenant. On devine au loin les châteaux. Castelnaud, Beynac n'ont pas pris une ride malgré une histoire mouvementée, celle des jours difficiles, entre Français et Anglais, catholiques et protestants, une histoire qui n'a jamais été un fleuve tranquille, même si la Dordogne, semble depuis longtemps s'être accommodée des caprices des passants, et même s'il lui arrive de sortir de son lit sans crier gare, comme pour mieux rappeler aux pèlerins que c'est bien elle en définitive le vrai maître des lieux.

Le soir, on se retrouve à l'apéro, pour le débriefing de la journée. Tout le monde est content, ça se voit sur les visages burinés par le soleil et à l'intensité des décibels. On a du mal à s'entendre à tel point que j'ai la tête farcie… J'observe les cyclistes, au sourire de Patrick Garçon j'imagine que tout s'est bien passé, Jean-François a pu tester son vélo électrique qui lui a permis de grimper les côtes comme un bolide, Maître Yoda un autre cycliste célèbre que je connais bien pour l'avoir souvent interviewé, n'a pas boudé son plaisir pour cette première sortie. J'en profite de mon côté pour manger des cacahuètes (il en reste encore, ouf, la prochaine fois, j'amènerai l'aspirateur…) et boire un verre de kir, le dernier je le promets…

Mardi 6 septembre 2022

Voici venir mardi, le temps des châteaux, et la Dordogne est réputée pour en être truffée, si j'ose dire. Nous visitons le matin, en compagnie de Bruno, notre guide moustachu, le château de Beynac.

D'abord une petite randonnée d'approche qui s'avère un peu ardue, sans doute Bruno est-il parti un peu trop vite, à tel point que Jean-Louis cale dans la montée (travelling s'il vous plait sur Jean-Louis en panne de carburant) et décide de revenir seul aux voitures. Oui, seul comme dans un film néo-réaliste, italien, en noir et blanc, des années cinquante avec Raf Vallone.

Et c'est là que les choses se corsent dans un suspens insoutenable : Jean-Louis sera t'il abandonné à son triste sort, comme si de rien n'était, dans l'indifférence de « la » VMR en goguette. Mais non, bien sûr que non. Ainsi, qu'à cela ne tienne, en accord avec le chef de « l'expédition », nous déclenchons le plan orsec, Bernard Angot, toujours fidèle au poste et moi-même, accompagnons Jean-Louis vers sa destination surprise : le château de Beynac pardi, par la route, plus facile pour rejoindre le reste de la troupe : il aurait manqué plus que ça que nous ne restions pas ensemble !...

Le château est un authentique château médiéval, on pourrait parler de château « pédagogique », à tel point que nous révisons un chapitre de notre histoire, le moyen âge, celui des châteaux forts et des tournois, c'est un réel plaisir pour les yeux de parcourir ces salles qui ont vu passer gens d'armes et chevaliers. L'histoire, la grande et la petite histoire défilent ainsi sous nos yeux. Même le roi Arthur est venu ici et, contrairement à la légende, n'a pas laissé que des bons souvenirs pour s'être comporté comme un

Ebloui par le château de Beynac

…/...

soudard. C'est l'occasion rêvée de s'instruire sur la vie des gens à cette époque, de s'écarter des images d'Epinal, de comprendre l'utilité d'un château, la vie rustique qu'on y menait, de comprendre leur disparition au fil du temps, les techniques de siège évoluant avec l'apparition des bombardes, qui ont rendu ces ouvrages défensifs obsolètes. On monte tout en haut et on s'imagine faire le guet, apercevoir au loin « l'ennemi ». Quant à moi, impatient d'en découdre, je suis prêt à dégainer mon épée pour bouter « l'anglois » hors de notre bon royaume de France et crier « Montjoie ! Saint Denis ».

Mais revenons sur terre… l'après-midi nous la passons à marcher en suivant le cours de la Dordogne. Quelques-uns d'entre nous s'arrêtent devant une sorte de grand hangar en bois, assez étroit et très haut, comme un wagon égaré dans la campagne, cela m'intrigue et en fait, c'est un bâtiment dans lequel on fait sécher des feuilles de tabac, cela je ne l'avais jamais vu !

Apparemment nous ne sommes pas les seuls à visiter le pays, en témoignent ces camping-car et ces tentes qui s'alignent le long du fleuve, comme autant de petits cailloux censés nous montrer le chemin du retour… ! Toutefois avant de retrouver nos pénates, nous visitons le dernier moulin à eau encore en activité du Périgord noir. On y fait de l'huile de noix et là-bas ça vaut de l'or paraît-il.

Le décor n'a pas vraiment changé, et on peut voir une grande roue de bois entraîner une meule gigantesque, c'est elle qui broie les noix. Le meunier nous explique tout en détail et l'exposé est un peu long, à tel point que les paupières de Chantal, d'Annick deviennent très lourdes…, Zzzz…, mais nous on s'accroche, enfin on essaie…

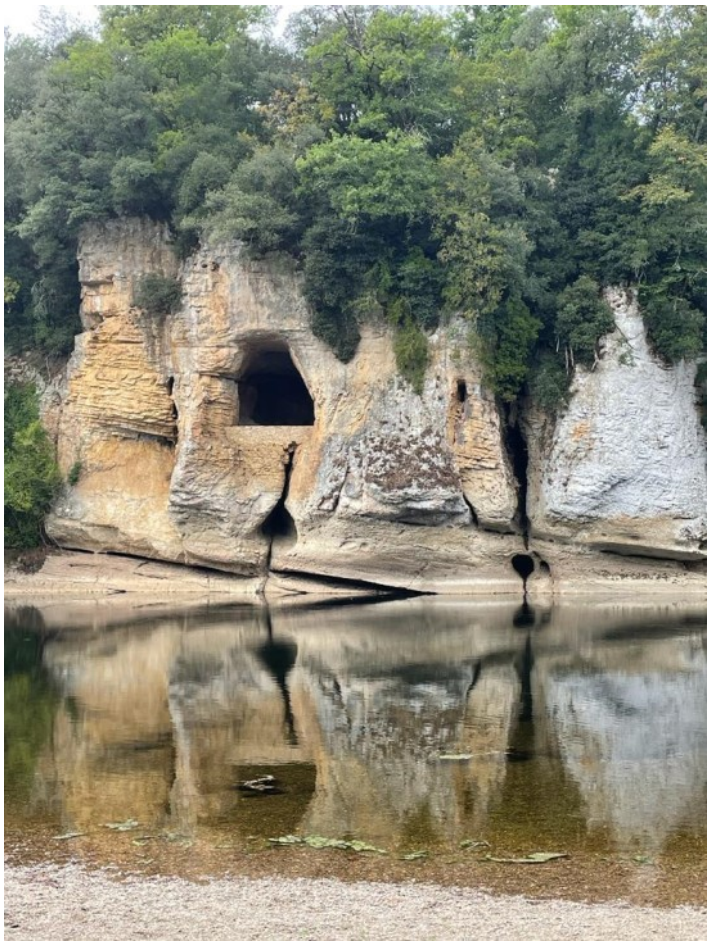
Vous imaginez la suite : apéro ce soir à 18h30 (j'espère qu'il y a encore des cacahuètes…) et repas à 19h30, puis pour ceux qui ont encore de l'appétit, une soirée animée, mais beaucoup sont un peu fatigués, parfois crevés, alors on se dégonfle, on va se coucher après une journée bien remplie. Je me dis dans ma tête, mission accomplie : « full Victory ! »

Mercredi 7 septembre 2022

Le lendemain, nous partons faire du tourisme. Bruno nous accompagne pour aller visiter Domme.

Une journée tranquille, sans difficulté majeure. Domme est ce qu'on appelle ici une bastide, une petite citadelle qui autrefois avait un intérêt stratégique, édifiée sur un promontoire, elle permettait à ses occupants de surveiller la Dordogne et d'en tirer profit, imposant un droit de passage. Elle fut longtemps aux mains des catholiques, ce qui lui valut d'être la proie des huguenots. On imagine les combats âpres et il y en eut, pour défendre un territoire très convoité.

La ville en vaut la peine, le site est de ce fait très touristique, on se promène dans les rues, il y a tant de choses à voir et puis la vue panoramique sur les environs nous fait redécouvrir des endroits devenus presque familiers, Beynac, Castelnaud, les jardins de Marqueyssac ! On pique-nique sur place, avec en prime la surprise du chef, je veux parler d'Eric, et il y



…/...

en a qu'un seul dans le groupe, qui a amené une bouteille pour l'apéro, de la sorte nous pouvons étancher notre soif, presque une larme à l'œil tellement nous apprécions cette initiative heureuse, que j'appellerai le « miracle de Domme »…

Nous repartons ensuite pour aller à La Roque-Gageac, que l'on avait déjà aperçue quand nous étions sur les hauteurs de Marqueyssac. On retrouve les cyclistes, il fait une chaleur de plomb. On voudrait s'asseoir à une terrasse mais ce n'est pas la peine d'y penser, toutes les places sont prises d'assaut, alors on se rabat sur le glacier, en attendant debout d'être servis. On traverse La Roque-Gageac, la roche calcaire est creusée par endroit pour s'avancer dangereusement sur le vide comme un doigt solitaire dans l'espace. Tout s'écroule parfois au moment où on s'y attend le moins et il y a déjà eu ici par le passé des éboulements. Alors attention danger ! On retrouve nos appartements en fin d'après-midi, heureux de récupérer après une journée qui a été très dense.

Le soir, malgré la fatigue prégnante, tout le monde s'achemine, fourbu à la soirée dansante, et ce soir, ce ne sera pas Cloclo, ni même Gloria Gaynor, mais plutôt tango, paso doble, cha-cha, bref les danses de salon, qui réunissent les vieux mariés sur la piste de danse.

Quant à moi, toujours en train de faire la statue, style Toutankhamon sur la place Montmartre, je sors le périscope et j'observe le spectacle réjouissant des danseurs qui s'éclatent littéralement sur le dance-floor. Là bas, au milieu d'un essaim de danseurs, j'aperçois le couple formé par Lady Isabelle H. et son mari, le prince consort Patrick qui nous donnent une démonstration de cha-cha, on se croirait à Balmoral, en Ecosse ou dans une scène de « autant en emporte le vent » avec Scarlett O'Hara et Rhett Butler, après les avoir vus, je suis presque tétanisé à l'idée de danser moi aussi, j'aurais l'air de quoi, d'un playmobil à consulter mes fiches pour garder le rythme. Mais mon attention est attirée un peu plus loin, toujours sur la piste aux étoiles… par un groupe d'octogénaires, inconnus au bataillon, ils ont vraiment l'air de tout donner, en dansant le madison sur du paso doble, avec de grands gestes dégingandés, tels des sémaphores : ma parole on se dirait à Bollywood !

Jeudi 8 septembre 2022

Jeudi, mais oui, c'est déjà jeudi, je me dis qu'il faut vraiment savourer le temps qu'il nous reste, ça passe toujours trop vite. Il reste encore deux jours pour profiter un maximum, et aujourd'hui, ce sera la journée formidable. Outre une randonnée de 18 kilomètres, nous avons prévu de visiter le matin une cité troglodytique.

Un site extraordinaire comme la plupart d'entre nous n'en ont jamais vu. Après une petite randonnée de neuf kilomètres, nous arrivons à La Roque Saint-Christophe et c'est là que nous entamons notre visite

La Roque Saint-Christophe

guidée, sous la houlette érudite de notre cicérone Bruno. Il faut imaginer une falaise dans laquelle l'érosion aurait pratiqué une saignée, un boyau à ciel ouvert, creusé suffisamment profondément pour y installer une large terrasse, longitudinale suspendue, à pic sur le vide. Ici, vécurent dans un premier temps des hommes et des femmes de la préhistoire, pour se prémunir des animaux prédateurs. C'est dans ce mur de calcaire, que nous explorons ce qui devint au fil des siècles une citadelle presque inexpugnable de par sa hauteur considérable. Elle connut son apogée au moyen âge pour perdurer jusqu'à la renaissance. On peut admirer ici et là ces machines en bois, treuils à tambour, grues, qui témoignent de l'incroyable ingéniosité des artisans de l'époque.

Déjeuner sur place et l'après-midi, c'est la séquence préhistorique en suivant une charmante archéologue, dans une grotte, qui renferme d'authentiques sculptures rupestres, une opportunité rare, puisque la plupart des sites de ce genre sont désormais fermés au public. Nous terminons par une séquence de tir ! Il s'agit, tout au moins pour les sportifs, de pratiquer le tir avec un « propulseur », une arme utilisée déjà du temps de la préhistoire. En fait, les archéologues en ont compris le fonctionnement après avoir observé les aborigènes qui emploient encore ce type d'arme.

Elle est constituée d'un bâton qui joue le rôle de propulseur, sur lequel on dispose un javelot, maintenu à une extrémité, l'autre étant disposée toujours sur le bâton à l'aide d'un crochet en forme de v. On utilise alors le bâton comme on le ferait d'un fouet ; en dé-

…/...

crivant un demi-cercle devant soi, qui propulse le javelot : Le mammouth n'a plus qu'à se tenir à carreau, s'il ne veut pas s'en prendre un dans la tête !

Retour enfin dans un endroit civilisé, le château de Pelvezy, pour un repas gastronomique, avouez que c'est tout de même mieux que de vivre dans une grotte, et d'avoir pour tout repas un steak de diplodocus…

Vendredi 9 septembre 2022

Le lendemain matin, c'est une journée spéciale consacrée au fleuve, sa majesté la Dordogne. Nous partons pour une escapade en bateau, en gabare pour les uns, en canoë pour les autres. Je connaissais la gabare pour l'avoir déjà pratiquée, j'ai donc choisi le canoë et je n'ai pas été déçu, tout au contraire. Notre binôme, Hélène G. et moi-même, est resté deux heures à pagayer sur le fleuve et nous n'avons pas vu le temps passer, avec au début, un apprentissage un peu laborieux, qui a bien fait rire ceux qui étaient sur le pont de la gabare et nous voyaient au tout début de notre exercice, tourner en rond en ayant quelques difficultés à coordonner nos gestes mais finalement nous y sommes parvenus, comme quoi, il ne faut jamais se décourager trop vite.

Le danger rôde...

Restons cool...

C'est vrai, ce fut une belle occasion de voir vivre le fleuve tranquille dans son lit et soudain plus rapide comme s'il lui prenait l'envie saugrenue de se dépêcher au moment où l'on s'y attend le moins, alors à cet instant on rame un peu plus fort, en s'escrimant à vouloir orienter le bateau dans le bon sens, souvent, malgré l'énergie dépensée, en faisant un tour complet… Tout autour de nous, des oiseaux s'ébrouent sur les rives, on peut voir de grands hérons attendre immobiles, perchés sur un rocher, qu'on les prenne en photo. Notre périple se termine et nous retrouvons nos compagnons, heureux eux aussi d'avoir partagé ce moment sportif, inédit pour quelques-uns.

Sur le chemin du retour, dans la voiture qui nous ramène au Domaine Pelvezy, je repense à la Dordogne, le fil d'Ariane de notre séjour. Nous avions franchi le fleuve une fois en empruntant le pont Castelnaud, un pont parmi tant d'autres dans la région, construit à la fin du dix-neuvième siècle. Et je me souviens de ces deux petites plaques commémoratives rouges, l'une carrée et l'autre plus petite et rectangulaire, qui avaient été fixées sur la rampe du pont, sur la première était inscrit le nom d'un résistant « arrêté et torturé par des allemands en juin 44 », et sur la seconde, il était écrit « qu'il n'avait pas parlé ».Et j'ai pensé alors que l'histoire têtue, se rappelle ainsi à notre souvenir, pour nous dire que notre liberté, nous la devons à d'autres qui ont sacrifié leur vie et ne sont plus là pour en parler, de la vie, de la leur. Ainsi, pensais-je, on ne peut l'oublier cette histoire, bien vivante dans cette terre, comme ces herbes tenaces qui percent l'été le bitume parce qu'elles ne veulent pas mourir.

Après s'être restaurés, et un quartier libre réparateur, l'après-midi est consacrée à la visite d'une ferme. L'occasion de voir un élevage artisanal, de vérifier que les animaux sont heureux avant de passer à la casserole… Les oies sont là, et dès que l'on s'approche de leur enclos, se précipitent vers nous, se bousculent, et parvenues au pied de la clôture, décident aussitôt de rebrousser chemin, complètement affolées, comme si l'on avait fait éclater un pétard. Elles suivent bêtement l'une d'entre elles, qui s'improvise en chef de la troupe en débandade. Je me dis en les voyant courir avec une telle vélocité, que ces oies nous ressemblent un peu tout de même. Tout le monde rejoint le magasin où sont exposés les produits de la ferme et chacun fait son marché, avec en tête l'espoir fébrile de faire de bonnes affaires, pour les uns ce sera du foie gras et pour d'autres du confit : Tout le monde participe alors à la ruée vers l'Ouest, celle du pâté…

Samedi 10 septembre 2022

Je sais bien que tout à une fin, et c'est sans doute mieux ainsi, mais je ne peux m'empêcher de le regretter un peu, je me dis que si c'est notre dernière

…/...

journée, il faut qu'elle soit aussi belle que les autres. Et ce samedi s'avère aussi beau que les jours précédents. Nous sommes en compagnie d'Adrian, notre nouveau guide, jeune et très sympathique, toujours prévenant. Il nous emmène le matin en randonnée

pour nous montrer un verger truffier. Et c'est là qu'il nous fait une démonstration pour nous montrer comment son chien s'y prend pour trouver des truffes à proximité d'un arbre. Pas n'importe lequel, puisque ce sont souvent des noisetiers ou des chênes verts, et la démonstration est probante, même si Adrian s'était chargé de mettre lui-même une truffe dans la terre, peu de temps avant d'envoyer son chien pour la trouver ! Et tout le monde d'applaudir devant une telle prouesse. On a même la possibilité de goûter aux truffes au moment du déjeuner, et devinez qui a amené l'apéro…

L'après-midi, après avoir bien marché, nous concluons dans la joie (!) par une dégustation de vins chez une charmante vigneronne qui a l'apparence d'une fée avec sa taille fluette et ses yeux bleus : tout le monde est baba d'admiration et boit ses paroles en oubliant presque de boire son vin !

Nous rejoignons ensuite le domaine, pour nous retrouver un peu plus tard pour l'apéro.

Voici le moment venu pour remercier tous ensemble Patrick Garçon et sa compagne Isabelle Prioux pour ce séjour qui nous a tous enchantés, et c'est peu de le dire, Annick leur remet leurs cadeaux et je crois même que Patrick a essuyé une petite larme devant la joie partagée de ses convives, Isabelle, à voir son grand sourire, est ravie que tout le monde soit content et affiche le bonheur d'être là tous ensemble.

Oui, on peut le dire, vraiment ce fut un moment de bonheur et quand je repars le lendemain, je ne regrette rien, le séjour se suffit à lui-même et pour rien au monde je ne voudrais en enchaîner un autre tellement le nôtre était en tout complet : Une réussite troglodytique !!!

Fréderic Hagopian

Diaporama

La Dordogne vélo

Cyclistes

Voyage au pays des mille châteaux

Du 4 au 11 septembre 2022, Isabelle et Patrick nous ont proposé un séjour en Dordogne.

Plus précisément dans un château ; le château de Pelvezy dans la commune de Saint-Geniès. Ce château au passé tourmenté, un jour Français, le lendemain Anglais (c'était déjà le Brexit) passa ensuite aux mains des catholiques et des protestants.

Les membres de l'association de la vallée de Montmorency s'y installèrent pour une semaine. Comme d'hab, il y eut 2 groupes, les deux pattes et les as de la pédale.

Nous nous intéresserons aux pédaleurs.

Patrick, soucieux de la santé des participants, organisa des sorties de 30/40 km voire une de 60 km. Tel le petit cheval de Paul Fort dans cette Dordogne flamboyante, il était partout ; il était devant, derrière, n'hésitant pas à pousser les cyclistes en difficulté. A travers le Périgord noir il nous mena pendant six jours dans un dédale de descentes et accessoirement accompagnées de quelques montées.

Le premier parcours du lundi, de Pelvezy en passant par Saint-Crépin et Salignac, fut un premier jet de ce qui nous attendait.

Ensuite se succédèrent les randonnées de Castelnaud la chapelle, Domme ou certains gourmands espéraient goûter les fameuses glaces de Mr Lambert et furent déçus par la fermeture du glacier. Au retour une halte à La Roque-Gageac au charme désuet avec son église coiffée de tuiles en lauzes surplombant la Dordogne.

Les jours suivants devinrent plus exigeants sur le plan sportif. Partis de Pelvezy nous montâmes vers la Chapelle Aubareil, puis le long de cette magnifique rivière la Vézère et ses sites préhistoriques que certains jugent être à l'origine de notre histoire (lire l'histoire de France de Cazotte). En passant par la jolie ville de Montignac nous atteignîmes le château de Sauveboeuf près d'Aubas.

Cette halte au château qui aurait appartenu à la famille Mirabeau fut l'occasion de prendre des photos compromettantes d'un membre de l'expédition (voir les illustrations fournies) Lors de cette étape qui fut la plus éprouvante nous avons failli perdre un participant.

Arrivé au sommet d'un Puech en langue locale ou petite hauteur il faillit défaillir lorsqu'une apparition féminine surgissant de la forêt lui fit croire à la providence mais il dut se contenter d'un Doliprane fourni gracieusement par Jean-Michel.

En passant par Terrasson et son jardin imaginaire dont les copines et copains se souviendront d'une certaine côte bien prononcée, nous descendîmes sur Coly et Saint Amand de Coly.

Sur nos trajets au détour d'un chemin, surgissaient des châteaux et villages d'une beauté émouvante. Je citerai Saint-Geniest et son église de style roman, Saint Amand de Coly avec son abbatiale fortifiée datant de Charles VII, le château de Losse à Thonac le charmant village de Valojoulx et son épicerie responsable, Condat sur Vézère d'où se jette le ruisseau le Coly affluent de la Vézère, mais qui était à sec.

La Roque Saint-Christophe, véritable mur de calcaire habitée par des hommes de la préhistoire et ensuite utilisée au cours des siècles plus récents. Nos visiteurs reconnurent un des leurs emprisonné. On ne sait pourquoi !

Le dernier jour fut plus cool le long du ruisseau Céou depuis Sarlat où nous découvrîmes à Carlux ancienne gare désaffectée une exposition des photos de Robert Doisneau retraçant ses vacances en Dordogne durant les congés payés d'avant guerre.

Le temps nous épargna et un soleil quelquefois timide nous accompagna.

Enfin pour tout vous dire comme nous étions au pays des oies, il était judicieux d'amener avec nous une personne qui pouvait communiquer avec les locaux. Aussi Francine prit des cours de caquetage intensifs et entama régulièrement des conversations frénétiques avec les volatiles qui lui répondaient.

Quand on voyage, il faut tout prévoir!

Comme dans les séries d'Asterix et d'Obelix, l'aventure se finit par une collation et beaucoup de reconnaissance envers Isabelle et Patrick.

Philippe Bernard

Vallée de l'Yonne

Grande Rando

Du 11 au 17 septembre 2022

« A CHACUN SON RYTHME »

Ce fut le leitmotiv de la semaine afin que chacun puisse participer aux activités suivant ses possibilités ou envies.

Dès le premier jour, c'est parti très fort… peut-être grâce au beau temps dont nous avons eu la chance de profiter toute la semaine...

Donc, dès le premier jour, nous avons parcouru… 20,7 km !! et admiré deux châteaux (FEY et PALTEAU).

Au cours de la randonnée du mardi 13, au milieu des vignes de Chablis avec une très belle vue à partir des côteaux aux pentes plus ardues que… les descentes de la bouteille du même nom ! Elisabeth s'est arrêtée devant les raisins que nous grapillions (d'un vignoble abandonné bien sûr) et nous a récité avec brio la fable « Le renard et les raisins ! ---- » Une pause très sympathique par ce temps chaud et orageux mais heureusement sec !

Et la semaine s'est poursuivie avec la visite de Joigny... « Entre deux eaux », « Le lac des cygnes »… que nous n'avons pas vus !!, l'escargotière et sa dégustation de produits accompagnée d'un verre de Chablis, la miellerie, Cézy et le dernier pont suspendu de l'Yonne, les magnifiques orgues de Saint Martin, la traversée de Saint Julien du Sault.

Clôturant la semaine : Bienvenue au château de Guédelon ! Retour au XIIIème siècle avec une visite guidée puis libre de ce site exceptionnel !

Il ne faudrait pas oublier notre guide féru de botanique. Grâce à lui, nous avons appris, entre autres, qu'une pause technique équivalait à 6,28[1] … A vous de découvrir pourquoi !!

Des chansons entonnées par les uns et les autres (Elisabeth : « Les filles de La Rochelle » Grand-Jacques : « Le petit Prince » et autres…) agrémentaient également les marches.

A la résidence Cap France où l'ambiance a toujours été sympathique, les repas étaient régionaux et délicieux ; le service assuré avec amabilité. Les soirées furent très enjouées. Les équipes VMR se sont distinguées dans la partie de Cluedo et le « Time's up » où Jean-Paul nous a fait découvrir Shanghai sous un jour nouveau !

Nous avons partagé de belles journées de fin d'été, dans un paysage reposant et passé d'excellents moments durant cette semaine… avec même... le variant Omicron que 5 sur les 13 participants ont pu déguster au retour !!

Marie-Françoise Bauer et Odile Camo

Diaporama

(1) : 6,28 = 2 x 3,14 ou 2π (lire π, π)

Une histoire à hurler de rire.

Jeudi 11 Août la rando de Grand Jacques nous amena à Grisy-les-Plâtres.

Charmante bourgade de 664 âmes et à priori rien de bien stimulant pour notre imaginaire.

La canicule nous plomba et la rando prévue pour l'après-midi fut déplacée le matin à 9h45. Ce contre temps doublé d'un départ repoussé par deux retardataires, mit les participants grognons. Donc nous voilà partis pour 12 km à travers champs, chemins broussailleux comme les aime Grand Jacques. Je vous passe les émerveillements des marcheurs devant cette nature amoindrie par la canicule mais tellement attachante par la rencontre d'un chevreuil à peine effrayé à notre vue.

Même pas peur les bestiaux ! Des arbres à six troncs nous amusèrent et l'esprit vif et plein d'humour des vmristes ne résista pas aux calembours :

« des arbres à citrons » ! Déplorable.

Mais j'en arrive à la raison de mon article dans ce toujours excellent Rando-Stylo.

Grand-Jacques féru d'histoire et de curiosités nous proposa de voir une stèle, mais un détour s'imposait et toute la colonie prétexta par paresse, l'avoir déjà vue.

D'une nature curieuse et sachant que quelques mètres nous séparaient de ce site j'insistais pour m'y rendre ;

Donc nous voilà au bord d'une mare ou d'un ruisseau, et commença la conférence de Grand Jacques. Il s'agirait d'une stèle commémorant le passage de deux uhlans de l'armée Allemande en 1914 ;

Que faisaient-ils au milieu des bois ?

On peut imaginer que la présence d'un ruisseau permettait d'abreuver les chevaux, mais de là à déposer une stèle !

Apres maintes réflexions j'en arrivais à penser que nos deux bidasses avaient soulagé leurs vessies, une petite pause prostate ou coccinelle si l'un des deux était une femme en quelque sorte. On connaît les Allemands comme un peuple précis et soucieux du détail, aussi marquèrent ils leur territoire fraîchement conquis avant l'avancée sur Paris.

Je pensais que si nous devions déposer une stèle pour chaque arrêt technique des membres de notre association les chemins parcourus seraient constellés de stèles et plus nombreux que les croix Pattée ou croix Fromage.

Le coût en serait exorbitant !!!

Cette réflexion mérite que l'on s'y penche.

Philippe Bernard

Eté indien ?

Le Canada n'a plus l'exclusivité des splendeurs de l'été indien !

Au cours de la très bucolique et agréable randonnée du jeudi 6 octobre dernier, sous un ciel exceptionnellement bleu et un chaud soleil automnal, les 56 randonneurs présents ont découvert, une nouvelle fois, les charmes insoupçonnés de notre si belle forêt sous la conduite d'Éric et Brigitte.

Quelle ne fut pas notre surprise d'admirer, au détour d'un chemin, ce paysage aux somptueuses couleurs !

Odile Camo

Une rando parisienne

Flash back. Bernard nous attend Gare du Nord devant le quai 35 pour un petit tour du côté du Père Lachaise. La dernière fois c'était en 2015. Rien n'a changé sauf que Claire fatiguée n'est pas à ses côtés, sauf que c'est la première sortie parisienne de Bernard depuis la pandémie et c'est à VMR qu'il la consacre !

Alors remettons nos masques et suivons le dans le métro jusqu'aux portes de ce célèbre cimetière. D'une superficie de 43 ha il tire son nom d'un précédent occupant des lieux, François d'Aix de La Chaize, un prêtre jésuite confesseur de Louis XIV qui y avait fait bâtir une petite propriété. Un coucou à Gilbert Bécaud, émerveillement devant les fleurs offertes à Allan Kardec (fondateur de la philosophie spirite) fleurs qui dans un élan très pragmatique envahissent chaleureusement les tombes avoisinantes. Malgré la chaleur, nous gardons nos mains dans nos poches devant le gisant de Victor Noir, joli garçon tué à 21 ans par un parent de Napoléon III. La légende a fait de lui une aide pour les femmes inféconds qui le vénèrent à leur façon. C'est toutefois à l'extérieur du cimetière que nous allons croiser Edith Piaf avant de nous diriger par des rues désertes du vingtième arrondissement vers la coulée verte toujours aussi agréable à arpenter et finir dans un café devant, qui une bière, qui une glace, qui une eau pétillante.... ou pas !

Ce qui pétille toujours c'est le regard de Bernard.

Ce qui frétille toujours, ce sont ses petites fiches remplies d'anecdotes joyeuses.

Merci Bernard pour ton humour. C'est toujours un plaisir !

Christa

Elle est où l'ombre ?

C'est le cri d'angoisse de Joëlle Livet ce 16 juin après un pique nique reconstituant aux pieds du château de Montgeroult. Philippe Bernard est reparti, souffrant. Agnès toujours souriante trace la route, impassible. Nous traînons nos galoches, suant, soufflant. Même à l'ombre il doit faire 40 degrés ! Enfin nous trouvons l'oasis ! Des poteaux dignes de Koh-Lanta sont autant de sièges sur lesquels nous récupérons tout heureux d'avoir réussi.

Comme souvent, quand « on en bave un peu », ce sont d'excellents souvenirs.

Alors Agnès on est prêts à te suivre !

Christa

Une balade à St Germain

Une belle découverte cette forêt de St Germain en Laye, ce jeudi 22 septembre, loin des forêts du val d'Oise.
Sans oublier le magnifique château et la terrasse longue de 2 km 400, que nous avons parcourue sous un soleil caniculaire mais avec une vue imprenable sur Paris.

Claudette

L'étrange lettre d'un marcheur nordique

Pour la première fois, Rando-stylo a reçu une lettre anonyme !

NB : L'histoire ci-dessous est fictive, mais il y a une clef cachée à trouver dans le texte. Un indice : « Ne pas prendre à la lettre, est-ce perdre la lettre ? »

Anti-rapport paradoxal d'un Nordic W.

Lundi 25 août

Il y a trois jours, ayant Jill plus Jol à l'avant, la tribu Namura lambinait dans un bois à Montlignon, bras ballants, godillots avachis, talons traînants. A la paus' caf' du rond-point aux six sapins, Yvon tint un discours viril : « Allons, voilà un biscuit au chocolat pour tous, sorti tout droit du four d'Annick ! (il ajouta sur un ton plaisantin : vous faudrait pas du shit, aussi ?). Mais soyons francs : soufflons, buvons ici puis marchons fort, soyons pas nonchalants ! Tous Go Sport ! ». Trois tops plus tard, il lança : « Mains aux bâtons ! Uno ! Dos ! Rv au plus tôt à la black Virgin, on y va par un zigouigoui, par là ! Andiamo ! Sursum corda ! » (car du coup il jactait aussi latin, on aurait cru un cardinal romain). Puis il pointa un doigt, tançant un participant craignos : « Oui, toi, Christian, faut pas mollir ! ». L'injonction surprit l'individu susdit qui, trottinant ainsi un fringant lama, marmonna dans son for : « Holà, il y va fort, l'ami ! Moi, dindon poussif ? Moi, bachi-bouzouk traînard ? Colimaçon à la Haddock ? Jarnicoton ! Voilà un joug dictatorial, il fait son Vladimir ! ». «Jarnicoton » fut dit, mais « putain » fut ouï par d'aucuns, juron incongru qui suscita l'indignation, scandalisant tout un chacun. D'où un climat lourd, quasi pourri, sur la fin du circuit : fronts bas, pas raccourcis, plus un mot jusqu'à la gym du parking. Ouf ! Oui, aujourd'hui, pour sûr, un tour du bois sans nul plaisir…

Solution pag 15

A nouveau, les faits relatés dans cet « anti-rapport » anonyme sont imaginaires !
Je profite de cette occasion, au nom de tous les marcheurs nordiques, pour remercier vivement Yves, mais aussi Nicole, qui vient de passer brillamment son diplôme, Eric qui la suivra bientôt, sans oublier que l'avenir se prépare avec Véronique et Albert. Merci à tous ceux qui sont engagés dans l'organisation et l'animation de ces sorties, qui connaissent un franc succès tant pour leur aspect sportif que pour l'esprit qui y règne. Et n'oublions pas les vaillants marcheurs qui, foin de comparaisons désobligeantes, sont loin d'être de poussifs dindons !

Christian Bidard

Black Virgin, not far from a hunting building with a pond

JEÛNE ET RANDONNÉE

Sujet que j'affectionne tout particulièrement ! Alors quand Odile m'a demandé d'écrire un article afin de partager avec vous l'expérience, j'ai accepté !!!

L'expérience s'est imposée à moi, en août 2021, après avoir fait le GR22 : Paris - Mont Saint Michel avec ma fille, ce premier stage de jeûne et randonnée fut une belle découverte et comme un point final de l'expédition.

Mon ado s'est moquée gentiment de moi : « *Wesh ? tu vas partir faire une semaine bouillon ? :-) ? :-) ?* »

Quelques connaissances aussi : « *Tu PAYES pour qu'on te file QUE des tisanes et du bouillon ?? C'est quoi ton problème ?* »

Faisant abstraction de ces jugements... je me suis écoutée et j'ai donc réussi à trouver mon premier séjour à la dernière minute dans le Pas de Calais.

Une petite semaine à jeûner, avec une arrivée le dimanche et un départ le vendredi suivant.

D'abord un peu d'appréhension : « *vais-je y arriver ?* »

Puis comme un défi : « *je vais y arriver !* »

L'émission du jeûne sur ARTE (environ 50 minutes) a fini de me convaincre.

Et enfin, une réelle satisfaction...

Trop heureuse de l'expérience, je suis repartie en avril dernier. Cette fois-ci, je m'y suis prise en avance et j'ai réservé un séjour en bord de mer, à proximité de Cabourg.

Là encore, dépaysement total, encadrement parfait... Le TOP !

Je n'ai jamais réussi à jeûner seule à la maison ; à chaque fois c'était un échec cuisant.

L'encadrement est important et le fait de ne pas être dans un lieu familier l'est également pour moi.

Mentalement, il faut être prêt ; c'est primordial ensuite le corps suit. Il tente de se rebiffer le deuxième ou troisième jour, style : « *Et oh ! tu me fais quoi là ? On prendrait bien un bon steak-frites et un verre de vin...* »

Ce troisième jour peut-être le plus dur ; toutes les émotions se réveillent et ce qui doit sortir sort… Les pleurs, la joie, la colère, les rires... tout ! et tout ça en une seule journée.

Un arc-en-ciel d'émotions !

Puis le corps va comprendre et se mettre à travailler différemment.

En amont, une dizaine de jours avant, il faut également procéder à la descente alimentaire ; C'est crucial ! à chaque séjour fait, j'ai croisé au moins une personne qui n'avait pas voulu et / ou pu suivre les consignes données eh bien le séjour s'est mal passé (maux de tête terribles pour une et l'autre n'a pas tenu…)

Pour vous donner une idée, une journée type c'est :

- 8h30 - jus frais.
- 9h - réveil musculaire ou yoga doux.
- 10h - 14h randonnée (10 à 12 km à une allure défiant toute concurrence).
- Au retour, douche, sieste et temps de repos.
- 19h - bouillon.
- 20h - Atelier / conférence en fonction de l'organisateur.

Voili, voilou ! Jeûner et randonner est pour moi une parenthèse, un vrai bonheur avec une impression de remettre les compteurs à zéro.

Vous trouverez des idées de séjour sur le site de la fédération francophone de jeûne et randonnée : https://www.ffjr.com

Sandra HEBRAS

La solution (pag 14)

LA CLEF ! : (Il manque tous les e dans le texte)
*La clef : L princip du txt st clui d l'limination total d la lttr «**E**», sur un id d Gorgs Prc dans son roman La disparition (1969). Ssayz t vous vrrz, c'st pas facil mm pour un histoir d dix ligns !*

Madame la Présidente

Madame la Présidente, je vous fais une lettre que vous lirez peut-être.

Je reviens d'une rando vélo sur des chemins chaotiques entraîné par des aventuriers.

Madame la Présidente, je ne veux plus y aller, je ne suis pas venu pour m'étaler.

Madame la Présidente, je ne suis plus tout jeune et ma famille m'aime trop pour me voir mourir sur des chemins inégaux, choisis par une bande de Koh-Lanta.

Madame la présidente, il faut que je vous dise, j'ai une santé précaire.

J'ai les jambes qui flageolent. Les flageolets qui remontent. Les reins bien trop fins. Les genoux qui sont mous. Les rotules qui ondulent.

Ah mon dieu que c'est dur de faire du vélo à VMR et que c'est embêtant d'être patraque quand il faut pédaler.

Depuis que je participe aux sorties de VMR, je rentre le soir tout ramolli et ma femme me dit : Et bien mon bichon, que t'est-il arrivé ? Tu parais tout mou !

Aussi Madame la Présidente, ne vous fâchez pas, si vous les rencontrez, dites-leur que je n'ai pas mérité ça, et plutôt que de répandre mon sang sur leurs chemins, je me convertirai à la pétanque.

Bien cordialement Madame la Présidente.

Un sujet de VMR.

Philippe Bernard

Avis aux lecteurs

Info

Rendons notre journal vivant !

Vos avis nous intéressent.

Réagissez à votre Rando-Stylo et envoyez vos commentaires à l'adresse suivante : rando-stylo@vmrando.fr

Courrier des lecteurs du n°142

Bravo à notre joyeuse équipe de reporters pour leurs magnifiques photos et sympathiques articles. Vous me faites encore plus regretter d'avoir loupé quelques randonnées.
Je vais me rattraper en septembre !!

Annie Le Gall

Bravo Pascal pour la mise en forme de ce Rando stylo et les belles photos; Et bravo Philippe pour ton article sur Coye-la-Forêt.

Christian Béchet

J'adore la verve de Bernard. Toujours au top... Il y a de quoi lire. Bravo à tous.

Martine Desnoyers

Bravo pour ce n°142 de Rando-Stylo. Une mise en page toujours aussi attrayante, de belles photos, de beaux textes et des articles pleins d'humour et fantaisie fournis par des adhérents actifs. Félicitations à Odile C. qui vient de rejoindre l'Equipe. Merci et continuez à imprimer dans nos mémoires les bons souvenirs de l'Association.

Jean-François Pasquiou

Vos articles, photos, dessins et suggestions pour le prochain numéro sont à adresser à *Odile Camo*, par courriel : kmodile@orange.fr

L'Equipe Rando-stylo : Odile Camo, Christa Clairsin, Claudette El Aziz, Pascal Nironi, Annick Viollet et ***tous les adhérents de VMR*** *qui nous fournissent régulièrement le récit de leurs randonnées.*

Recommandations : Adressez vos écrits sous la forme d'un fichier texte standard (traitement de texte courant ou mail), sans vous soucier de la mise en page **et surtout fournir vos illustrations à part** dans des fichiers pleine résolution au format jpg. Limitez votre texte à **1 page** et si possible prévoyez une légende référencée pour les photos.