Rando-Stylo

Le journal des adhérents de V.M.R.

N° 145
octobre
2023

En mémoire de Jacques

En cette année 2023 le décès brutal de notre ami Jacques Chommeloux lors d'une randonnée nous a tous bouleversés.

Jacques était adhérent VMR depuis une dizaine d'années.

Quelque peu submergé dans les premiers temps par le nombre élevé de participants, mais encouragé par sa femme Jacqueline, il était vite devenu un fidèle de nos marches du jeudi. Ces après-midis un peu hors du temps étant propices aux échanges, nous avions appris à le connaître au fil des traversées du Vexin.

Cette participation régulière à notre rendez-vous fétiche l'avait amené à devenir membre du Conseil d'Administration, chargé plus spécifiquement de la communication interne mais également d'une partie informatique non négligeable. Au sein de notre petit groupe il savait être efficace et très présent tout en restant discret, ce qui est tout un art !

Très fiable, d'aucuns le voyaient déjà comme notre futur Président, rôle qu'il hésitait à prendre et qui, pourtant, lui aurait parfaitement convenu.

Deux photos, souvenirs de moments heureux.

Pour le dire simplement : lors de nos randonnées et de nos séjours aussi bien que lors de nos CA sa présence nous manque.

Annick V.

Apéro surprise *(dimanche 30 septembre 2023)*

Après notre petite randonnée du matin, alors que nous allions rejoindre nos voitures respectives, Patrice CLAMONT nous demande de le suivre jusqu'au food truck situé au parking des 4 cèdres.

Nous obéissons tous à l'organisateur du jour et le suivons bien gentiment ; que se passe t-il ?

"Je vous paie un coup car j'ai pris une dizaine !"

Bon Anniversaire Patrice et encore merci.

Thérèse PEJOUX

Découverte du longe-côte *(du 11 au 13 septembre 2023)*

Un séjour longe-côte grâce à la FFRandonnée Val d'Oise.

Les 11,12 et 13 septembre nous avons participé au stage longe-côte organisé par le CODERANDO représenté par Patrice Dacquin et Serge Hecquet.

L'ambiance était très conviviale, nous étions logés au Cap France Stella Maris près du Touquet.

L'équipe des formateurs longe-côte a été super sympa et très professionnelle ; nous avons adoré cette séance.

Par ailleurs, nous avons fait 2 randonnées (18 et 12 km) dans les dunes et forêts de pins de cette belle région. Si l'occasion se présente, nous vous recommandons chaudement cette initiation.

Elisabeth Prevotet et Véronique Dreptin

VMR se cultive *(septembre 2023)*

Est apparu cet été sur notre programme, en sus des traditionnelles randonnées, des propositions inédites pour VMR, statiques mais culturelles, ce qui a pu en déconcerter certain(e)s.

Mais quel plaisir de suivre Jean-François Maizière dans l'église Saint-Leu Saint-Gilles puis, muni de la clef magique, dans son élégante crypte !

Difficile pour nous de suivre la généalogie complexe de la famille Bonaparte mais heureusement, notre guide évolue avec une facilité déconcertante au sein de cette famille nombreuse, aux ramifications multiples qui a régné sur toute l'Europe pendant une dizaine d'années.

Si nous savions que Louis, futur père de Napoléon III, était enterré à Saint-Leu, découvrir que le propre père de Napoléon 1er, Charles reposait dans un des sarcophages sous l'église avant que ses cendres soient rapatriées à Ajaccio en 1951 lors d'une grande cérémonie, a été une surprise pour (presque) tous les participants, même les Saint-Loupiens !

Un grand merci à Jean-François M. pour avoir fait partager sa passion à une quarantaine de vmristes à ce jour.

Annick V.

Serre Chevalier *(22 au 29 juin 2023)*

Samedi 22 juin, après une route très longue pour certains bloqués dans les embouteillages et surtout très pluvieuse, nous voici enfin tous arrivés à Serre-Chevalier.

Eric et Brigitte nous ont réservé deux très beaux programmes de randonnées. Dès le lendemain, chaque groupe est sur le pied de guerre d'autant que le soleil est de retour.

Eric entraîne d'abord ses randonneurs chevronnés en voiture sur une piste quelque peu cahoteuse qui fait perdre la boule à certains ! D'une grande patience, les marcheurs attendent un bon moment avant d'entamer la montée puisque l'aller-retour d'une voiture est décidé pour essayer de retrouver la fameuse boule (précision d'Annick : il s'agit d'une boule de porte vélos Toyota, difficile à remplacer, perdue ou volée on ne le saura jamais. Perte qui a causé quelques désagréments à Christine et Claude qui pensaient passer la suite de leurs vacances à bicyclette)

Enfin, nous voilà partis à l'assaut du col de la Trancoulette. Nous sommes tout de suite ébahis par tant de beauté. A cette époque de l'année, la montagne est couverte de fleurs, nous avons même la chance de découvrir quelques edelweiss. Au bout de deux heures de marche, nous approchons des premiers névés et nous pique-niquons près d'un très joli lac avant de redescendre.

Trop tard pour aller piquer une tête dans la piscine, juste à temps pour l'apéritif et partager nos impressions avec le groupe de Brigitte.

Les jours se suivent mais ne se ressemblent pas. Nous allons d'une vallée à l'autre. D'abord le Tour du plateau d'Emparis avec un panorama spectaculaire puis au troisième jour, nous partons à l'assaut des lacs Faravel et Palluel non sans peine pour quelques-uns d'entre nous mais la récompense est toujours à la hauteur de l'effort. Les lacs sont d'une couleur indescriptible et surprise nous traversons un champ de cairns assez spectaculaire.

Toujours trop tard pour la piscine mais vite prêts pour l'apéro que Brigitte et Eric ont pris soin d'organiser chaque début de soirée.

Je ne pourrai pas vous parler de la randonnée du jour suivant consacré pour nous à la recherche de la boule perdue !

Deux grandes journées nous attendaient encore et peut-être les plus belles. Eric nous emmène d'abord dans la vallée de la Clarée. Comment dire… C'est un véritable enchantement ! Prairies et cascades d'abord puis grimpette jusqu'au lac des Béraudes, émerveillement garanti ! On ne part pas sans avoir vu la cascade de Fontcouverte et le village de Névaches.

Trop tard pour la piscine et on a failli louper l'apéro !

Dernier jour, en route pour le lac d'Arsine au départ du col du Lautaret. Pas besoin de tendre l'oreille pour percevoir les sifflements des marmottes. Toujours et encore les fleurs de montagne. Nos photographes Dominique, Isabelle… n'hésitent pas grimper ou se coucher pour immortaliser pensées, trolles, gentianes, centaurées, globulaires… Encore et toujours des vues époustouflantes pour finir sur une cascade, un lac, une rivière aux couleurs glacières. On en prend plein la vue, on s'émerveille, on se régale les yeux.

…/...

Nous avons eu la chance de découvrir ces magnifiques randonnées, accompagnés par Benjamin, un guide d'une extrême gentillesse. Quelques peurs sont venues nous tourmenter aussi avec une chute de Brigitte, le pied écrasé de Jean-Michel, un genou endolori pour Isabelle et un pincement au niveau du cœur pour Martine. Heureusement, plus de peur que de mal.

Le séjour tout entier a été formidable avec un esprit d'entraide toujours présent. Enfin, Brigitte constamment aux petits soins pour chacun, Eric à l'écoute de tous et tenant compte des difficultés des uns ou des autres. Nos journées et soirées se sont déroulées dans une ambiance amicale et joyeuse.

Nous sommes tous repartis avec de magnifiques souvenirs plein la tête. Un grand merci à Brigitte et Eric qui nous ont fait découvrir ce si beau territoire.

Christine Salaün

Diaporama

Une semaine de Marche Nordique *(2 au 9 septembre 2023)*

Par où commencer ? La semaine a été si intense tant d'un point de vue sportif, culturel, émotionnel !!

Nous nous sommes retrouvés dans l'après-midi, le Samedi 3 Septembre, sur le parking de CAP France et sans attendre, nous sommes partis pour une mise en jambes avec Yves N. en bord de mer à Saint-Jean de Monts où nous avons notamment pu observer la ferveur des pêcheurs sur le ponton.

Ensuite, ce ne fut que enchaînements de marche nordique et/ou pédestre sur tous types de terrain, bord de mer, sable, dune, sous-bois, accompagnées

des séances de gym et d'échauffement promulgués entre-autres par Sylvie C. (Celle de Paul) avec nos amis les « Angot ».

Et que dire de notre initiation au Longe côte… Ce fut un moment inoubliable partagé avec Bernard et Chantal A. déjà initiés à cette activité. L'enfilage de notre « costume », à savoir la combinaison en néoprène était assez hilarant, et notre mise à l'eau nous laissera des souvenirs impérissables …

Chacun(e) a pu constater que l'expression « c'est pas la mer à boire » n'était pas vraiment appropriée tant cela nous a paru sportif. Mais au final tout le monde a survécu !! Sylvie C. a vécu ce moment avec enthousiasme malgré une petite appréhension et notre Céleste N. nous a bien fait rire, tout cela sous la houlette de Bernard et Chantal A.

L'aspect culturel de notre séjour n'a pas été négligé pour autant. Nous avons pu observer de loin, l'île d'Yeu lors d'une marche sur la plage du pont et passer sous celui de Noirmoutier.

De même, le tour du lac du Jaunay a fait l'objet d'observations sur la biodiversité.

Le marais Breton Vendéen qui s'étend sur plus de 45000 hectares de prairies humides avec ses marais et polders, ses petits ports ostréiculteurs où se pratique la pêche au carrelet, la grande digue de Bourgneuf et enfin la visite de l'Église Notre Dame de Bouin avec son retable et ses magnifiques vitraux.

La visite de l'Ile de Noirmoutier avec celle de son église remarquable pour ses retables et la balade dans les allées du Bois de la Chaise, la plage des Dames, le ponton de la pointe des Dames, avec la vue sur ses superbes villas. Puis l'après-midi, rando à travers les marais salants, la forêt de Noirmoutier, les écluses à poissons, les blockhaus, les moulins à vents, accompagnés des commentaires « affûtés » de Bernard A.

La traversée par le passage du Gois, route mythique submersible entre l'Île et le continent restera gravée dans nos mémoires car impressionnante.

Enfin, vendredi 8, le bouquet final avec la visite l'après-midi du port de Saint-Gilles Croix de Vie où nous avons terminé en bord de mer dans une cabane de plage pour boire un dernier verre avec nos amis Bernard et Chantal A. qui nous avaient conviés chez eux auparavant avec leur naturelle convivialité, ainsi que leurs amis Daniel et Michelle, avec qui nous avons partagés d'agréables moments et particulièrement Daniel avec son répertoire de chants.

…/…

Quant au plaisir des papilles, il n'a pas été laissé de côté… Apéritifs préparés par Chantal A. lors des pique-niques, petite « mousse » pour le réconfort des sportifs le soir, dégustation d'huîtres, plateau de fruits de mer…

Ah ! j'allais oublier les festivités… proposées par le centre : folklore, bal, concerts, karaoké…

L'équipe n'a pas manqué une séance. Bref, nous avons fait notre « show » à la VMR…

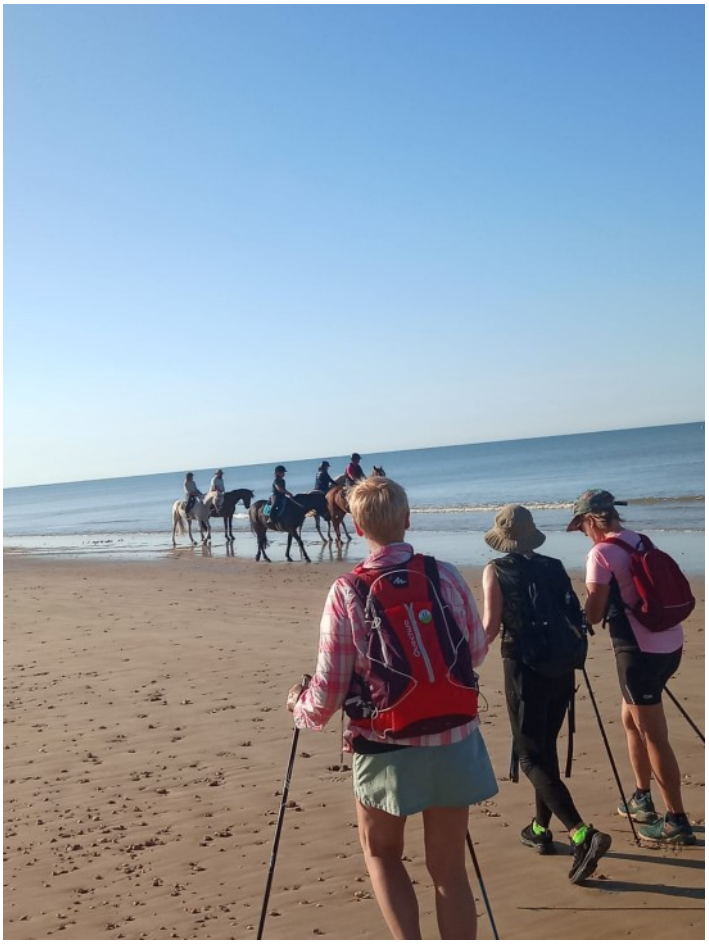
Samedi matin 9 Septembre est arrivé et c'est avec une certaine émotion que nous nous sommes séparés, certains restant sur place ou allant vers une autre destination estivale, et les derniers reprenant la route pour Paris. Profitons-en pour remercier Laurence G. qui nous a véhiculé, Céleste N., Sylvie C. et moi-même avec une main de Maître.

Voilà Saint-Jean de Monts c'est fini, mais nous y retournerons sans doute un jour…

Encore une fois, remercions chaleureusement Yves N. et Bernard A. avec l'appui de Bernadette et Chantal, pour l'organisation de cette super semaine, partagée avec nous tous, Céleste N. Sylvie C., Laurence G., Sylvie et Paul C. et moi-même, dans une ambiance conviviale et de découvertes communes.

Nicole Lagrange

Diaporama



Le Cotentin *(3 au 10 septembre 2023)*

31 randonneurs, randonneuses et 18 Cyclistes

Après un covoiturage très sympathique avec Annie, Odile, Frédéric pour Christine et Claude et Christine pour Marie-Hélène, nous sommes arrivés sous un soleil radieux au VVF des Îles Anglo-Normandes de PORT-BAIL.

Notre installation s'est faite rapidement dans un gîte spacieux avec Agnès, une vétérante charmante et aguerrie des randonnées de VMR.

Chacune, nous sommes parties à la découverte du site : piscine chauffée, plage à perte de vue et mer à l'horizon en raison de la marée basse et de la période des grandes marées.

Le soir même, nous nous sommes tous réunis dans une ambiance très chaleureuse et tonitruante de «Waouh » pour découvrir un mini-reportage sur la belle région du Cotentin ainsi que le programme de la semaine.

A savoir que le soleil, nous est resté fidèle toute la semaine sans jamais faiblir……

Pour notre grande première, nous avons testé tous les sols : la mer, le sable, les dunes, la lande avec les ajoncs, la bruyère et les genêts ; les falaises gra-

nitiques reflétant ardemment les rayons du soleil ; la traversée des cours d'eau sur des pierres ou mieux encore sur des pas japonais……..

Les paysages, eux aussi, ont été très variés : de la petite Irlande française de Vauville avec ses vaches écossaises, au passage étroit entre mer et falaise au

cap de Carteret pour nous donner quelques frissons et défier notre vertige, la traversée du souterrain creusé par les allemands lors de la seconde guerre mondiale et éclairé par la magie soudaine de nos téléphones, nos pas bien alignés et en équilibre sur la digue du fort de Saint Vaast-la-Hougue ……..

Pour notre dernière randonnée à Barfleur, petit port de pêche aux maisons de granit, nous avons admirer le phare de Gatteville, l'un des plus hauts de France : 365 marches, 52 fenêtres et 12 étages. Le temps brumeux de cette journée ne nous a pas permis de grimper pour admirer le paysage. Ce qui nous a bien arrangé car la fatigue commençait à se faire sentir. Nous avons même eu des troubles de la vue. Tout le monde s'est extasié devant des veaux-marins alors qu'il s'agissait en réalité d'un plongeur, même notre guide Guillaume y a cru.

Après cette dernière journée de chaleur, pour se rafraîchir les idées, nous nous sommes donnés rendez-vous pour une baignade dans les eaux limpides de la Manche.

Notre chambrée n'a pas faillit, nous avons fait toutes les randonnées, admiratives devant le Grand-Jacques, Alice... et pour ne rien manquer de cette magnifique région.

Nous pouvons dire que l'activité sportive a été au rendez-vous dans un cadre grandiose sous la direction et la bienveillance de notre guide Guillaume et des serre-files.

…/...

Autres rendez-vous de la semaine, le débriefing à 19 heures avec les cyclistes ou plutôt le petit réconfort et la convivialité autour d'un verre avec une grande finale le dernier soir « la dégustation des huîtres normandes » et un petit concert de guitare et chant d'Annick, Jean-Michel et Pascal.

A part nos petits écarts du soir et le petit détour à la Maison du Biscuit à Sortosville en Beaumont, la direction du VVF a été très vigilante sur notre hygiène alimentaire et nous a appris à équilibrer nos apports en protéines animales, végétales, sucres à digestion lente et rapide. Elle a été suivie par « la panne d'oreiller » du serveur et l'oubli de livraison du pain au petit déjeuner. Ce sont quelques petites anecdotes qui vont nous permettre de raviver les souvenirs et d'alimenter nos conversations.

Pour cette grande première, Marie-Hélène et Christine remercient VMR pour l'excellente cohésion des deux groupes « Rando-Vélo » et pour l'organisation

sans faille de Philippe et Jocelyne Ogez durant ce séjour.

Voilà, ce petit texte pour notre bizutage.

Marie-Hélène Adam et Christine Aupetit

Diaporama

Une sacrée aventure

Mon projet Compostelle a abouti : Après un périple de 1600 km (à vélo de Vézelay à Saint-Jean-de-Luz et à pied de St-Jean-de-Luz à Santiago) ma fille et moi sommes arrivées heureuses et fières à Compostelle le 29 juin après-midi !!!

De la fatigue, des ampoules, de la rage contre les montées et descentes pierreuses en fin de journée mais que de beaux paysages, des rencontres étonnantes, des épreuves réussies (chiens, chevaux en liberté, vaches sur le chemin, trombes d'eau, cagnard, longues étapes de plus de 30 km…), des odeurs champêtres de plantes et fenaison, le repos mérité dans d'accueillants gîtes pèlerins et albergues, campings. Ce fut une belle expérience à faire et refaire ! (Ci joint quelques photos des moments forts le long du chemin :)

Isabelle Vogt

Quelques précisions : Si comme moi vous vous demandez ce qu'il est arrivé aux vélos, sachez que l'un est rentré à Paris avec la fille d'Isabelle qui devait interrompre son voyage quelques jours et l'autre (ayant déjà une longue histoire derrière lui) a été abandonné pour éventuelle adoption sur un parking de Saint-Jean-de-Luz…

Autre précision pour tous les vmristes qui ont tenté le périple : Isabelle et sa fille ont choisi la Voie de Vézelay (à vélo) puis le Camino del Norte pendant 896 km mais, les pèlerins du Moyen Âge n'ayant pas encore de bicyclette, seul le cheminement à pied a été validé par le Bureau des Pèlerins. Il manque donc les 200 km de la Voie de Vézelay à parcourir pour remplir le contrat. Alors l'aventure peut continuer l'an prochain, quelle chance !

Annick V.

Diaporama

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°144

Merci pour ce résumé des dernières activités de VMR dont je suis très content de faire partie désormais. Merci également pour les divers conseils, avec une petite réticence quant aux bains glacés.
Longue vie à VMR.

Pierre Malingre

Merci pour cette Newsletter. Superbe synthèse et bien illustrée ! Bravo.

Jean-François Maizière

Il est magnifique ce Rando stylo !! on me voit beaucoup ! 🙄

Annie Le Gall

Très intéressant rando stylo pour une vmriste qui n'a pu participer cette année qu'à très peu de rando. Très belles photos. Cela donne envie de revenir au plus vite.

Joële Pasquiou

Bravo pour ce nouveau magazine ! Il est très agréable à lire et très bien illustré !

Caroline Maizière

Vos articles, photos, dessins et suggestions pour le prochain numéro sont à adresser à *Odile Camo*, par courriel : kmodile@orange.fr ou à Annick Viollet : annick.viollet@gmail.com

*L'Equipe Rando-stylo : Odile Camo, Christa Clairsin, Claudette El Aziz, Caroline Maizière, 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.