Rando-Stylo

Le journal des adhérents de V.M.R.

N° 152
août
2026

Hommage

Hommage à Jean-François PASQUIOU qui a largement contribué à faire de notre association ce qu'elle est aujourd'hui.

Adhérent de longue date, membre de notre Conseil d'Administration pendant 16 ans puis président- adjoint pendant les 4 premières années de ma présidence, Jean-François a été une figure précieuse de VMR et j'ai aimé notre collaboration.

Pendant toutes ces années il a su insuffler une vraie dynamique à la vie du club, en partageant ses passions ou ses centres d'intérêt. Il adorait le vélo ? Alors tout naturellement il a animé la **section cycliste**. Il avait aimé son activité professionnelle dans l'imprimerie et l'édition ? Alors, entouré d'une petite équipe, il avait donné un **sérieux** coup de jeunesse à **notre journal « Rando Stylo »** qui lui tenait très à cœur. Et c'est à lui que nous devons **l'élégante signature verte et orange** qui figure sur tous nos courriers et objets promotionnels. Il avait aussi grandement participé à l'harmonieuse typographie de **notre site internet** et à sa présentation.

Mais au-delà de ces activités, c'est cette manière qu'il avait de les mettre en œuvre qui fédérait tant de gens autour de lui : dans les premiers temps les randonnées cyclistes étaient planifiées sur le marché d'Eaubonne autour d'un verre au café de l'Hôtel de ville, et les réunions de rédaction du journal se passaient autour de petits déjeuners à domicile. Il mettait toujours les rapports humains au cœur de ses préoccupations et a largement contribué à l'esprit convivial de VMR.

Et puis il avait su non seulement partager ses centres d'intérêt mais grâce à VMR il en avait découvert d'autres. Pour animer nos Assemblées Générales, nous avons fait du théâtre pour la première fois et c'est dans un éclat de rire que nous avons enchaîné les répétitions. Notre adaptation des « Brèves de Comptoir » a été un grand moment pour VMR avec plus d'une dizaine d'adhérent(e)s sur scène, et même certain(e)s avec leur vélo.

…/…

Et nous sommes nombreux à l'entendre encore dans une de ses répliques favorites : « on nous dit de manger 5 fruits et légumes par jour c'est bien beau mais moi, après la première pastèque, je cale ». L'humour toujours. Et pour les 30 ans de notre association nous avions écrit une pièce de théâtre à 2 mains sur le thème de la randonnée pour faire monter sur scène le maximum de vmristes. Même si notre pièce n'a pas marqué l'histoire de la littérature, ce fut un moment collectif exceptionnel qu'aucun des participants n'a pu oublier.

MAIS on ne peut évoquer Jean-François sans parler de **vélo**. C'était un amoureux de la petite reine. Il était heureux sur sa bicyclette, d'autant plus que ses circuits hebdomadaires sur les routes du Vexin étaient souvent agrémentés de petits arrêts chez les pâtissiers et les glaciers ! Cependant le Vexin ne pouvait lui suffire et l'un de ses rêves était de faire du cyclotourisme aux Pays-Bas, de pédaler le long des canaux en partant d'Amsterdam et il nous a entraînés dans cette petite aventure : une péniche privatisée, 20 copains à bord, des paysages de polders, des moulins à vent à foison. Un séjour mémorable.

Et il y en eut bien d'autres des randonnées en sa compagnie : à bicyclette le long des bords de la Loire, dans le Berry, dans le Cotentin, en Vendée, en Dordogne, mais à pied aussi sur les sentiers de la Suisse, de l'Italie, des Alpes, de la Normandie, du Quercy, de Provence et j'en oublie…

Nous sommes nombreux ici à avoir sillonné la France avec lui.

C'est toute l'histoire de VMR qui s'est enrichie grâce à lui, alors merci à Jean-François pour tout ce qu'il a apporté à notre association et, bien au-delà, à chacun d'entre nous.

VMR y'a d'la RANDO dans l'R

La Touraine pédestre *(31 mai au 6 juin 2026)*

Grande rando

Un pot pourri de messages WhatsApp envoyés à nos organisateurs Annie et Frédéric qui reflètent parfaitement le ressenti général de ce séjour très réussi.

« Merci à nos GO pour ce choix de destination et de ce Cap France très agréable. Bonne ambiance VMR comme d'habitude avec notre guide Michel très sympathique et marrant mais quand même très bavard. ! » **Odile**

« Merci aux gentils organisateurs pour le séjour et les belles randonnées. Merci aux gentils participants pour leur bonne humeur et leur bonne endurance. A bientôt pour de nouvelles aventures ». **Martine et Dominique**

« Cette semaine très réussie nous a donné envie de revenir en Touraine pour voir ou revoir toutes ses richesses patrimoniales, ses jardins remarquables, ses villages fleuris et réviser notre Histoire de France. Merci Annie et Frédéric de nous avoir fait rêver (tout en marchant) ». **Annick**

« Merci encore Frédéric et Annie pour cette très agréable semaine parfaite pour l'organisation, les repas, les randonnées et les participants ». **Aude**

« Tout a été parfait en Touraine car super bien organisé chaque jour.... Merci aux G.O. pour cette semaine sportive, culturelle et surtout très amicale et conviviale ». **Annie Brigitte et Éric**

« Merci aux GO et à tous les participants pour cette excellente ambiance légendaire à VMR » **Hélène G**

Et le mot de la fin

« Un grand merci pour cette semaine « sportive » culturelle et gustative. Ce soir pas d'apéro avec le pétillant du Père Auguste, c'est bien triste ! »

Evelyne

Annick Viollet

Diaporama

La Touraine cycliste *(31 mai au 6 juin 2026)*

Randonnée pour Jean-François Pasquiou.

Du 31 mai au 6 juin 2026, une grande randonnée fut organisée par Annie et Frédéric Hagopian pour les randonnées pédestres et Jocelyne et Philippe Ogez pour les pédaleurs. Les cyclistes dédièrent ce circuit à Jean-François, qui était un adepte de ce genre de réunions conviviales et sportives. Au départ, un hommage émouvant lui fut rendu.

Depuis le centre de vacances La Saulaie, près de Bléré, que tout le monde connaît ! nous visitâmes la Touraine, terre royale qui est une référence historique dans l'histoire de France. Les départs étaient émouvants, les pédaleurs (des pros) s'assurant que les pneumatiques de ces dames étaient bien gonflés.

Tout au long des fleuves Loire et Cher, nous aperçûmes de magnifiques châteaux publics ou privés. Le temps capricieux n'aidait pas les organisateurs, qui durent adapter leurs randonnées sur de belles routes ainsi que sur des chemins chaotiques.

Les 19 participants, plus ou moins bien rangés en bordure de route, évoluèrent par groupes de six, et le dernier de la longue file de ce cortège royal (c'est-à-dire moi) distinguait au loin des petits bonshommes qui s'agitaient sur les bicyclettes tels des petits nains colorés. Subitement, ils disparaissaient du haut d'une côte pour redescendre la pente et laissaient seul dans son désarroi ce soldat du vélo qui maudissait son incapacité à suivre le groupe.

Faire l'éloge de ces résidences que nous visitâmes ou aperçûmes serait inutile. Tous connaissent ces hauts lieux de l'histoire de France, le plus célèbre étant **Chenonceaux** et ses six femmes, avec son pont enjambant le Cher que nous abordâmes par un chemin de halage judicieusement choisi.

À propos de femmes, nous fûmes bien mieux inspirés que François Ier, Henri II ou tout propriétaire de Chenonceaux, puisque Jocelyne, Christine, Éliane, Noëlle, Françoise, Isabelle, Marie-Hélène et enfin Marianne animèrent de façon admirable les sorties.

Poussant notre reconnaissance de cette magnifique province, le château de **Montpoupon** s'offrit à notre vue. Ce château familial domine un vallon boisé. On peut y voir comment vivait une famille tourangelle, avec ses écuries et son fameux musée de la vénerie. Après un repas frugal, sur le chemin, dans un espace boisé, apparut le château de **Montrésor**, demeure privée qui ne se visite pas. Donc pas de chasse au trésor !

Le lendemain, madame la pluie nous stoppa dans notre élan et nous cloua à la Saulaie. Seuls quelques courageux firent une sortie en solitaire.

Le château de **Chaumont-sur-Loire** et ses merveilleux jardins ayant pour thème « Le jardin fait son cinéma » enchanta nos champions par sa diversité et ses couleurs.

Une belle sortie sur **Cheverny**, que nous passâmes rapidement sans le visiter, Tintin, Haddock ou Tournesol n'ayant pas envoyé d'invitation pour la visite. Ensuite, cap sur **Chambord** en Sologne.

Toujours alternant chemins forestiers et petites routes de campagne, nous étions heureux sur nos bicyclettes comme Yves Montand dans sa fameuse chanson « À bicyclette », mais sans Paulette. Le château de Blanche-Neige (une cabane en bois) accueillit Blanche-Neige, la sorcière avec sa pomme, entourée de ses sept petits nains que vous reconnaîtrez sur la photo.

…/...

La Touraine cycliste *(suite)*

Arrivant à Chambord, les organisateurs nous avaient réservé une surprise. Nous nous installâmes royalement en face du château pour profiter d'un repas bien mérité. Le temps étant de la partie, et cerise sur le gâteau, certains gourmands purent manger crêpes et glaces.

Le retour, toujours aussi agréable, termina notre séjour, et un pot d'adieu pour remercier les organisateurs qui ont bien mérité, fut organisé. Les voix mélodieuses de Jean-Michel et de Pascal, accompagnées de guitares, nous émerveillèrent. Comment ont-ils fait pour chanter aussi bien après 70 km et quelques verres ?

Enfin, je dois remercier Claude qui m'accompagna durant plusieurs heures, se prenant pour la maréchaussée en sifflant à l'approche des voitures. Ce fut mon ange gardien durant ces randos de 60 à 68 kilomètres. Une vocation loupée !!!!!!

Quelques incidents mécaniques eurent lieu : Pascal déchaîna et Patrick creva un pneu au bon moment, ce qui permit aux participants exsangues de reprendre souffle.

Je conseille la visite de Loches, ville agréable qui a conservé son aspect moyenâgeux.

Voilà ma contribution à ce séjour qui restera dans nos mémoires comme bien d'autres…

Profusion de remerciements aux organisateurs, les familles Hagopian et Ogez.

Philippe Bernard

Pour écouter

Diaporama

VMR au pays des ploucs

C'est l'histoire de 14 courageux marcheurs de VMR, volontaires pour relever un défi élaboré par les "régionaux de l'étape", les seigneurs de Saint-Cast, Christine et Thierry Mons. L'objectif du challenge était d'effectuer une centaine de km de marche en 6 jours de randonnées le long de la côte d'Émeraude autour de Saint-Cast-le-Guildo. L'expédition à vocation sportive et anthropologique, baptisée "opération ponchos-pique-nique" à la suite de quelques averses rafraîchissantes, visait notamment à consolider la connaissance des marcheurs sur la culture bretonne et à développer leur capacité à baragouiner (1) avec les ploucs (2).

les marcheurs en baie de Saint Malo

Les randonneurs ont eu le privilège de bénéficier de l'érudition de Christine et Thierry sur la légende de la mer d'Émeraude : autrefois, la mer de ce littoral était d'un bleu classique jusqu'au jour où une princesse y perdit une bague ornée d'une émeraude géante. En se dissolvant au fond de l'eau, ce joyau magique donna à la mer sa célèbre teinte vert-émeraude. Cependant, ce récit n'est pas issu du folklore celte mais a été inventé en 1890 par l'historien malouin Eugène Herpin. Ce dernier cherchait un nom accrocheur pour son guide touristique et il créa le terme « Côte d'Émeraude », s'inspirant des reflets de l'eau.

Le long du mythique sentier du GR 34, les marcheurs ont donc découvert cette Côte d'Émeraude qui regorge de merveilles naturelles et historiques d'une grande beauté :

- magnifique baie de Saint-Cast-le-Guildo, sa promenade du Soleil Levant et ses eaux turquoise caractéristiques de la région.

- majestueux Cap Fréhel et ses impressionnantes falaises de grès rose où, affrontant vents et crachins (très) toniques, nos forçats du GR 34 ont pu déguster leur pique-nique (carottes, maïs et betteraves à volonté) tout en testant l'étanchéité de leurs ponchos. Non loin de Fréhel, le spectaculaire Fort la Latte, aussi appelé château de La Roche Goyon, semblait flotter sur l'océan comme un vaisseau de pierre médiéval. Christine et Thierry précisent que ce monument historique possède un lien prestigieux avec la famille princière de Monaco, les Grimaldi, suite au mariage en 1715 de Louise-Hippolyte de Monaco avec Jacques de Goyon de Matignon.

- Nos explorateurs sont également allés à la découverte de l'élégante station balnéaire de Dinard avec ses sublimes villas Belle Époque et sa célèbre promenade du Clair de Lune. Ils ont aussi arpenté la fière cité de Saint-Malo et ses célèbres remparts qui vibrent encore du souvenir du redoutable corsaire Robert Surcouf, dont la statue contemple le large.

- Enfin, la presqu'île de Saint-Jacut-de-la-Mer a séduit nos marcheurs par son atmosphère de village de pêcheurs et son abbaye historique. Face à la presqu'île, le paradisiaque Archipel des Ébihens et ses plages de sable blanc avaient des airs de lagon tropical. L'archipel est accessible à pied uniquement à marée basse, offrant une expérience de randonnée mémorable au rythme des coefficients de la mer.

Au loin, l'archipel des Ébihens vu de Saint-Jacut-de-la-Mer

Les escapades quotidiennes ont été rythmées par des soirées crêpes et fruits de mer, suivies de promenades digestives agrémentées d'irish coffees (bien mérités) ou de parties endiablées de Molky sur la plage de Saint Cast, dans la belle fraîcheur bretonne.

Pendant ces périodes de repos, les marcheurs ont aussi pu s'illustrer lors d'un cours d'initiation à la danse bretonne organisé par l'hôtel des bains de Saint Cast, obtenant brillamment leur première étoile de gavotte et de ridée à six temps. De plus, à l'occasion d'un quizz arbitré par un spécialiste renommé de la culture et de l'histoire de la Bretagne, ils ont démontré leur connaissance approfondie du folklore breton. Ainsi, nos randonneurs savent désormais baragouiner et déclamer sans le moindre accent parigot : "”kenavo ar vechal".

Le tout clôturé par un très sympathique apéritif de l'amitié chez nos organisateurs hors pair: Merci Christine et Thierry !

Luc PERENNOU

—----------

(1) La petite histoire derrière le mot baragouiner : Pendant la guerre de 1870 et lors des vagues d'immigration vers Paris, les soldats et ouvriers bretons qui ne parlaient pas encore bien le français, entraient dans les tavernes pour réclamer de quoi manger. Ils répétaient alors les deux seuls mots qu'ils utilisaient pour demander l'hospitalité : "Bara" (qui signifie *pain) et "Gwin" (qui signifie vin). Pour les tenanciers parisiens qui n'y comprenaient rien, ces provinciaux ne faisaient que répéter un incompréhensible "baragwin"... Le mot est resté dans la langue française pour désigner le fait de s'exprimer dans un jargon obscur !*

.../...

(2) L'origine la plus communément admise du mot « plouc » remonte au début du XXe siècle à Paris. Il s'agit d'une déformation du préfixe breton « plou- » (qui signifie *paroisse et commence le nom de très nombreuses communes comme Plougastel, Ploumanac'h, etc.). Les Parisiens l'employaient de manière péjorative pour désigner les immigrés bretons fuyant la misère, perçus comme des campagnards frustes et naïfs, avant que le terme ne s'élargisse pour qualifier tout provincial ou paysan de façon méprisante.*.

Dégustation d'huîtres

Le long du GR 34

Récompense du marcheur

Au sommet des falaises bretonnes

La baie de Saint-Cast-le-Guildo

Le long du GR 34

Fort la Latte, aussi appelé château de La Roche Goyon

Saint-François Longchamp *(4 au 11 juillet 2026)* **Grande rando**

Mais où se trouve donc Saint-François Longchamp ? nous sommes-nous demandé avant (voire après) notre inscription au séjour. Dans les Alpes, certes, dans la Vallée de la Maurienne, d'accord, mais encore ? près de quelle ville ? Réponse (puisqu'il a bien fallu trouver un itinéraire en temps voulu) pas loin d'Albertville et juste en dessous du Col de la Madeleine qui culmine à 2000 m, bien connu des cyclistes et des amateurs du Tour de France.

Mais c'est avant tout l'endroit où Martine et Dominique possèdent un appartement et cela ne figure sur aucune carte.

Coup de cœur à l'arrivée : à 1450 m d'altitude, un centre homologué CAP FRANCE totalement rénové, confortable à souhait avec en ce début juillet peu fréquenté un accueil très chaleureux et personnalisé.

Puis dans la foulée, pour rassurer tout le monde parce que les pentes alentour sont impressionnantes, formation de 2 groupes que nous qualifierons respectivement de « intensifs » et « plus relaxes » pour ne vexer personne ou bien, au choix, « motivés » et « détendus ».

Et chacun y a trouvé son compte : paysages grandioses pour tous, boules de neige, marches et glissades sur les derniers névés encore présents en ce début juillet. Nous avons tous ensemble longé de superbes lacs : le Lac Bleu, le Lac Blanc, le Lac de la Grande Léchère particulièrement beau avec sa forme parfaite, le grand Lac Bramant à 2400 m au pied du glacier de l'étendard, certains de ces lacs avec glaçons, d'autres sans.

Pour les « intensifs », ceux qui ont suivi Mathieu notre guide dans une combe à l'abri des regards, là où il trouve ses cristaux, le plus beau souvenir restera certainement le spectacle inattendu d'une petite harde de chamois femelles avec leurs chevreaux, batifolant sur un large névé au pied de roches escarpées. Le prix à payer pour ce spectacle de choix a été une redescente périlleuse qui s'est soldée par quelques chutes dont une un peu rude et des bobos.

Mais ce spectacle exceptionnel est malheureusement resté unique car lorsque, accompagnés de nos guides munis de jumelles performantes avec trépied, tous en rang d'oignons, silencieux et concentrés, nous sommes partis à l'affût des chamois bien loin, bien haut dans la montagne, en voiture puis à pied, tard le soir pour les admirer, nous avons eu beau guetter, guetter nous n'avons pu en voir qu'un seul (et de très loin) …

La soirée s'est donc terminée sans chamois mais perchés sur un promontoire rocheux, herbeux et fleuri, avec vue à 360°, autour d'un frugal pique-nique heureusement agrémenter de verres de roussette (vin local) offerts par nos 3 guides savoyards. Moment heureux. Alors tant pis pour les chamois !

Pour les « plus relaxes » ils ne pourront oublier ce jour où, allongés à plus de 2000 m d'altitude dans l'herbage en fleur avec le panorama grandiose du Mont Blanc bien visible en arrière-plan, ils ont écouté le guide conter l'histoire de la première ascension qui a vu la naissance de l'alpinisme, en 1786, par un cristallier savoyard et celle en 1808 de la première femme, une simple paysanne qu'il faut imaginer en robes et jupons portée jusqu'au sommet, à moitié dans le coma, par ses amis guides. Mais la première ascension féminine reconnue officiellement, sans assistance (et en pantalon) sera celle d'une aristocrate en 1838. Véritables épopées qui nous ont fait voyager dans le temps.

Alors un immense merci à Martine et Dominique pour ces moments de bonheur qui, cerise sur le gâteau, nous ont même permis d'échapper pendant une semaine à la terrible canicule sévissant tout en bas.

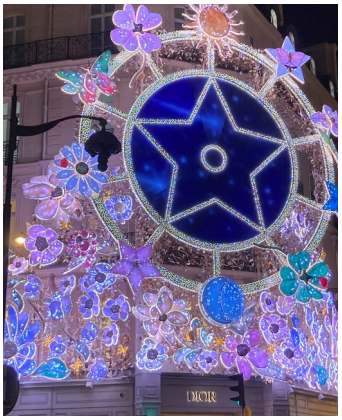
Annick V.

Diaporama

Paris ville-lumière *avec un peu de retard ou un peu d'avance ...*

Guidés par un grand lutin au bonnet pointu avec grelots nous avons déambulé dans les rues de Paris en fête avec une météo très clémente : Montmartre, visite du Sacré Coeur, moment de poésie sur la Place du Tertre étonnamment désertée par les touristes, un petit vin chaud, descente sur les Grands Boulevards avec coup d'œil obligé au traditionnel sapin géant des Galeries Lafayette puis les Champs Elysées et la magique illumination bleutée de la Nef du Grand Palais.

Mais sans conteste c'est avenue Montaigne que se trouvait le clou du spectacle : la façade du magasin Dior avec sa roue de la fortune aux fleurs géantes et mille papillons lumineux. Un enchantement.



Merci à Patrice de nous transformer une nouvelle fois en touristes amoureux de la Capitale, même si nous ne venons pas d'aussi loin que d'autres.

Annick Viollet

Deux belles randos d'avril !

Avril, découvre-toi d'un fil… et même de plusieurs !

Ce bouleversement du dicton (changement climatique oblige !) nous a “permis”, les 16 et 23 avril, des balades de rêve sous un grand soleil !

Le 16, départ à l'Isle-Adam et rando tout en lacets, on passe par Champagne, mais toujours au bord de l'Oise avec les reflets du soleil dans l'eau.

Et le 23 avril, Labbeville. Des herbes hautes et fleuries partout, et au loin des champs de colza jaunes.

Une belle balade. On passe par Vallangoujard, Nesles.

Et pour finir en beauté, un très petit sentier à travers herbes en tous genres, dont des orties ! Quelques-uns étaient en bermuda, les pôvres !!!

Claudette

Le Château de Franconville aux Bois

Première surprise (heureusement avant départ) : ce Franconville n'est pas celui que l'on croit.

Seconde surprise : C'est un domaine privé spécialisé dans l'évènementiel non ouvert aux visites même pour les Journées du Patrimoine. Nous comprenons vite que c'est un privilège que d'être guidé ce jour par un passionné, auteur du livre qui relate l'histoire du château.

Troisième surprise : c'est un domaine magnifique dont le bâtiment principal a été restauré après des années de squat et d'abandon.

Réplique tardive (1876-1890) du Château de Maison Laffite construit par François Mansart : escalier d'honneur grandiose éclairé par des lustres de toute beauté, vastes salles de bal , de réunion ou de chambres rénovées, superbes sols et planchers sur lesquels nous devons marcher avec des surchaussures que certains se mettent sur la tête plutôt qu'aux pieds !

Seule ombre au tableau, l'Orangerie et le théâtre, qui fut l'équivalent des plus belles scènes parisiennes, sont en piteux état, envahis par la végétation.

Un grand merci à notre guide érudit et à Jean-François qui a rendu cette belle visite possible.

Annick V.

Nous sommes totalement séduits, non seulement par l'intérieur mais aussi par le domaine dans son ensemble, par la rotonde en colonnades (copie de celle de Versailles), par les pavillons d'entrée, par la fontaine très ouvragée, par le parc et ses statues mises en valeur sous un ciel d'un bleu intense. La chance !

Une rando-resto printanière *(11 juin 2026)*

Ce 11 juin 28 vmristes s'apprêtent à faire dans la bonne humeur une dizaine de km dans l'Eure sous un ciel matinal un peu gris, légèrement pluvieux et frais, autour du Moulin de Fourges.
(Rétrospectivement, que c'était bien le brouillard et la fraîcheur.)

Le Moulin de Fourges ? : un superbe Hôtel - Restaurant (voir photo) carrément trop haut de gamme pour notre petit groupe. Cependant, tout près, dans le village de Fourges, se trouve un sympathique restaurant nettement moins chic « **La Fourg'Ette** » et c'est là qu'Annie et Frédéric ont réservé une grande tablée VMR.

Belle réussite : une grande salle, un menu à un prix défiant toute concurrence et un accueil chaleureux.

Merci à Frédéric et Annie qui une fois encore nous ont rassemblés. Rien de tel qu'une bonne table pour se retrouver.

Nous sommes prêts pour le prochain rendez-vous !

Annick V.

Parcours Henri Moreels *(mai 2026)*

En mai dernier, Rose-Marie G. et Jean-François M. nous ont mené deux fois à Enghien-les-Bains, sur les traces d'Henri Moreels, architecte qui se situe entre les mouvements Art Déco, Art Nouveau et Éclectisme, né en 1886 et décédé en 1963, qui a beaucoup œuvré dans la ville.

Après une explication des points clés historiques de la ville d'Enghien par Jean-François, Rose-Marie nous a conté l'histoire d'Henri Moreels en suivant un parcours semé de ses nombreuses réalisations.

Nous avons découvert, en levant les yeux, d'extraordinaires villas et immeubles devant lesquels nous étions passés maintes et maintes fois sans savoir qu'elles étaient des œuvres d'art !

Un grand merci à nos 2 guides historiens émérites !

Caroline M.

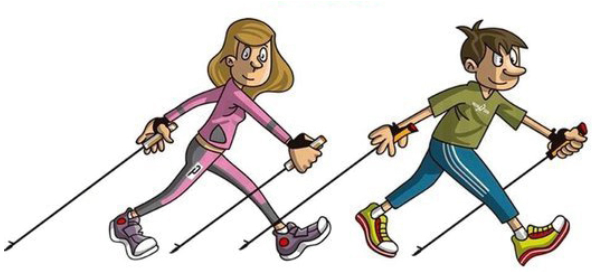
Balade au Père Lachaise *(22 juillet 2026)*

Deux heures très agréables et instructives au cimetière du Père Lachaise !

Grâce à Martin, comédien professionnel et « historien » incollable du cimetière, nous avons salué, au gré des allées de ce magnifique parc, des personnalités aussi insolites qu'étonnantes. Nous avons découvert, grâce à la passion et l'humour de notre guide, de nombreuses anecdotes sur ce lieu et ses habitants chargés d' Histoire. Un excellent moment très convivial !

Odile C.

Au revoir Paul et Sylvie



C'est aux « Sapins Brûlés » que Sylvie et Paul Clauzet ont organisé un apéritif pour leur départ définitif en Gironde. Un peu triste pour VMR !

Alors merci Sylvie pour les étirements en fin de séance de Marche Nordique qui nous ont permis d'éviter crampes et autres désagréments.

Et Merci à vous deux pour votre très agréable compagnie.

Bon vent pour votre nouvelle vie.

Annick V.

Lyons-La-Forêt

Rando du jeudi 30/07 la classique de Grand-Jacques à Lyons-la-Forêt

Seule représentante de VMR je profitais de la convivialité de « Chemin faisant », d'un soupçon de pluie fraîche au départ, du charme de cette bourgade avec son marché sous des halles classées, de ses bucoliques alentours (la LIEURE qui y coule, la forêt) puis sous les marronniers entourés des poules, de la dégustation des produits de la Ferme de ROME et de la jovialité de ses propriétaires. L'après-midi se prolongea avec la visite instructive du manoir de la Fontaine du Houx et de la Pierre qui tourne (*photos ci-dessous*).

Alice Robinot

Courrier des lecteurs

Rendons notre journal vivant !

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

Vos articles, photos, dessins et suggestions pour le prochain numéro sont à adresser par courriel : 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.