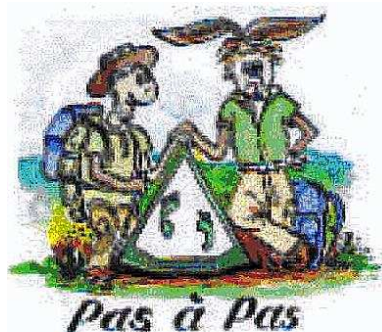


# LE CROQ' SENTIER – n°0

Novembre 2011



## Sommaire

Edito Au revoir Jean-Pierre Adresse mail Dates importantes	Page 1
Le Marais Poitevin	Page 2
Le Marais Poitevin (suite) Cotisations et licences	Page 3
Bénévolat La grille de Marc	Page 4
La recette d'Evelyne La recette de Dominique Solution	Page 5

## Edito



On en parlait depuis longtemps, des échos se faisaient jour au fil de nos randonnées. Enfin, après mûres réflexions, le voici arrivé, le n° 0 de votre journal. Vous y trouverez des articles sur la randonnée, quelques dates importantes ainsi que diverses informations, jeux, recettes dont on parle en randonnées.

Bien sur, rien n'est parfait et je ne doute pas que grâce à vous, des améliorations verront le jour progressivement. Nous tiendrons compte de vos remarques, suggestions et critiques car c'est avec vous que nous pourrons assurer le futur.

Je vous souhaite à tous une bonne lecture et une très bonne fin d'année pour vous et vos proches.

## Au revoir Jean-Pierre

Jean-Pierre TUAL avait adhéré au Club en septembre 2003. Il randonnait le dimanche. Il avait 57 ans.

La maladie l'a emporté rapidement.

A son épouse Dominique, à sa famille, à ses proches, nous présentons nos plus sincères condoléances.



## ADRESSE MAIL

N'oubliez pas, lorsque vous êtes amenés à changer d'opérateur, de nous communiquer votre nouvelle adresse courrier.

D'avance, merci.

## DATES IMPORTANTES

20 Décembre 2011 - CRECHE DE BREAU suivie d'un repas restaurant ( sous réserve )

11 Février 2012 - ASSEMBLEE GENERALE à 19h00

15 Avril 2012 : Randonnée des 3 châteaux

Du 19 au 25 Mai 2012 - RANDONNEE TOURISTIQUE DANS LE LOT

Du 8 au 15 SEPTEMBRE 2012 - RANDONNEE TOURISTIQUE DANS LE FINISTERE



# Le Marais Poitevin Vu par Dany

**Mercredi 1<sup>er</sup> Juin 2011**

Grand départ pour l'aventure, Savigny, Dijon, Saint Vincent sur Jard, il en part de partout, mais nous arrivons tous à **Coulon** dans les Deux Sèvres pour midi « enfin presque tous » puisque les Dijonnais arriveront une heure plus tard.

Chouette ! il fait beau, nous partons tous d'un pas joyeux pour déjeuner, en terrasse, un air de vacances soufflé entre les grenouilles et les anguilles, spécialités du Marais.

Et finalement, le nez au vent la petite troupe de 22 âmes, part visiter cette belle bourgade qu'est **Coulon**. Jolies ruelles, bord de la **Sèvre Niortaise**, Place typique, tout y passe. Ce n'est pas tout il faut se décider à aller prendre place dans notre lieu de villégiature.



Direction **Damvix**, départ un peu désordonné, arrivée bien réglée, nous prenons possession de nos bungalows, fort confortables tout équipé, balade à **Damvix**, tout le monde ne suit pas, mais nous finirons tout de même tous ensemble.

Après un repos bien mérité, direction l'apéritif et la découverte de la table maraîchine que nous a concocté le chef cuisinier. Soirée Libre.

**Jeudi 2 juin 2011 (jour de l'ascension nous a dit Marc)**

Nous partons pour 2 boucles de 5 km chacune le matin et une de 9km l'après-midi. Donc après le petit déjeuner, direction (avec nos paniers pique nique) **LE VANNEAU**. Soleil radieux, et promenade plutôt bucolique sur les sentiers bordés de panneaux d'information sur la flore et la faune locale. En fait il s'agit d'un atelier lecture, (Marc ne nous l'avait pas dit).

C'est vert, c'est beau, moralité nous prenons du retard, tant pis nous nous dirigeons vers la deuxième boucle direction **AMURE** C'est tellement beau que la petite troupe traîne un peu. Comme l'appel de la faim se fait sentir, changement de programme, nous déjeunons d'abord « surprise, Claude et Dany ont apporté l'apéritif vendéen de rigueur **LA TROUSSEPINETTE** » et nous partons ensuite direction **Saint Georges de Rex**.

Enfin le rythme s'accélère, nos yeux sont toujours écarquillés par toute cette verdure, ça change du tapis crémé de Seine et Marne. De ruelles en ruelles, de détours en détours, nous contournons ce charmant village pour y découvrir ici et là, de vieux lavoirs cachés ou semi enterrés aux noms surprenants : Lavoir du Révérend, Lavoir de la Panification, Lavoir abreuvoir de Richebert, Lavoir de la Grande Fontaine. Et nous voici de retour aux voitures. Marc veut nous montrer « non ce n'est pas un jeu de mots » le PASSE BATEAU. Sauf, qu'il ne sait pas où il est, on tourne, on vire, on fait demi-tour, on s'arrête, on demande, et finalement ILS L'ONT TROUVE. Pour nous récompenser, en route au village vacances, vite, vite, la piscine nous attend à Damvix.

Le soir après la baignade, le miam miam, il y a Karaoké, nous y allons de bon cœur, nous devrions dire de bon cœur. Tout y passe, du Charles Trenet à Yannick Noah. Quelle belle soirée.

## Vendredi 3 juin 2011

Aujourd'hui, Marc nous mène en bateau, si si, dans le joli port d'**ARCAIS** nous attendent deux bateaux « des plates » mais avant visite de la petite ville, qui comme toutes les autres est un piège à photos. Les clics clics se font entendre. A 10 h 15 nous trépons devant les bateaux pour monter dedans, les novices avec Bébert et sa pigouille les autres avec Michel. En avant pour des explications truculentes. Savez vous que certaines « Conches » et « Rigoles » ont été creusées à la main par des bagnards avant leur départ pour Cayenne. Les deux barques glissent vers une minuscule rigole pour une démonstration de flammes sur l'eau provoquées par le méthane provenant de sédiments et sécrétions entassés au fond du marais

Deux heures plus tard, la femme du batelier nous offre devinez quoi ? « **LA TROUSSEPINETTE** avec **LES MOGETTES** en sucre ». Il fait chaud pique nique sous les arbres. Allez debout ! La randonnée avec le bateau à chaîne nous attend. « Le bateau à chaîne, permet, à cet endroit de traverser la Sèvre large de 24 mètres en tirant sur une chaîne pour atteindre l'autre rive, la barque étant chaînée aux deux extrémités, pour permettre l'aller et le retour. Les photographes s'en donnent à cœur joie, c'est un moment épique ». Il est taquin ce Marc, il a une passion pour toutes sortes de bateaux.

Trois de nos joyeux lurons ont pris un an de plus aussi, quelle belle occasion de faire couler « **LA TROUSSEPINETTE** ».

Dernière soirée à **Damvix** ; certains vont s'instruire avec un documentaire, d'autres moins sages, vont faire les guignols dans les rues de **Damvix**.



## Samedi 4 Juin 2011

Ça y est on fait nos bagages, on a chargé nos voitures, mais c'est pas pour ça que l'on va se quitter, en route pour **LA GARETTE** le soleil brille toujours, il fait chaud, mais la fleur au fusil nous partons pour notre dernière randonnée. Nous croisons des calèches avec des chevaux, étonnant non ! Les grenouilles y vont de bon cœur. Après cette petite balade et visite de la ville, notre dernier pique nique, puis les embrassades, les interpellations, bonne route, à bientôt.

Et nous voilà tous partis, vers Savigny le Temple, Dijon et l'île d'Oléron.

## COTISATIONS ET LICENCES

Vous êtes en possession d'une licence fédérale. Il est utile de rappeler que cette licence prend effet du 1er Octobre de l'année en cours jusqu'au 30 Septembre de l'année suivante.

Cependant, la Fédération vous garantit l'assurance jusqu'au 31 Décembre de l'année concernée.

Pour éviter une rupture temporaire de licence et rester assuré à partir du 1er Janvier, vous devez être en possession de votre nouvelle licence.

Afin de faciliter la trésorerie et l'édition de votre nouvelle licence, il est important de renouveler votre adhésion avant le 15 Décembre.

Ainsi, vous resterez bien assuré pour toutes nos activités sans risquer une rupture de licence.



## BENEVOLAT

Le bénévolat représente souvent 100% du bon fonctionnement du milieu associatif. Sans bénévoles, il serait bien difficile d'assurer le contrôle, la gestion, les démarches administratives, qui font qu'une association est dite « active » ou « dormante ».

Notre activité de randonnée n'échappe pas à cette règle. Vos animateurs, vos membres du comité directeur et du bureau sont là pour assurer le devenir de votre association.

Malheureusement, les aléas de la vie font que certains d'entre nous doivent nous quitter pour d'autres expériences.

En un mot, le nombre de nos animateurs est en diminution. Pour y remédier, votre comité directeur a décidé que toute personne qui souhaiterait devenir animateur ou animatrice en suivant le stage fédéral serait prise en charge intégralement au niveau des frais engendrés par ce stage.

Certes, cela a un coût mais c'est à ce prix que nous pourrions progresser et vous proposer des randonnées régulières. Cependant, il n'est pas obligatoire de suivre un stage fédéral pour « pouvoir mener une rando », l'agrément de votre club suffit.

Tout adhérent ou adhérente qui souhaiterait effectuer un essai recevra l'aide nécessaire pour accomplir au mieux sa démarche.

Bonnes volontés, ne pas s'abstenir !



## La grille de Marc

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1								■		
2						■				
3										
4										
5				■			■			
6			■			■				
7	■				■					■
8										■
9					■					
10				■						

### HORIZONTALEMENT

- 1 – Lentement – Souvent emprunté par le précédent
- 2 – Bananier des Philippines – Peintre suisse
- 3 – Préparaient la rando
- 4 – Comme une rando en ligne
- 5 – La queue de Tintin – Pronom – Soutient le navire en radoub
- 6 – Existes – Parti – Corrigé
- 7 – Poisson – La mémoire de notre site
- 8 – On en entend beaucoup en rando
- 9 – Liés – la gravir en rando, ça c'est du sport
- 10 – Et la suite – Inutiles en rando l'été

### VERTICALEMENT

- A - Elle n'est pas respectée en randonnée – Sent
- B - Avilissant
- C - Son aiguille ne sert pas à tricoter – On l'évite dans nos randos
- D - Lacent sans queue ni tête – Au foot, gagnent du fric, en rando, non
- E - On ne les met jamais en rando, dommage
- F - Acide – Bon pour le gruyère
- G - Randonna l'hiver en montagne – Vaut mieux pas les choper en rando
- H - Pas à pas
- I - N'importe quel animateur l'est – Nitouche, Thérèse et bien d'autres
- J - Il en faut beaucoup en rando – Préposition

## La recette d'Evelyne

### GATEAU A LA PATATE DOUCE – Préparation pour deux gâteaux.

#### Ingrédients :

1kg de patates douces bouillies et écrasées à la fourchette  
 300 g de sucre  
 4 oeufs  
 1 sachet de levure et un sachet de vanille  
 125 g de beurre mou  
 1 petit pot de crème fraîche  
 ½ verre de lait  
 5 cuillères à soupe de farine

#### Préparation :

Mélanger les oeufs et le sucre. Ajouter la levure, la vanille, le beurre et la crème fraîche, le lait et la farine. Incorporer les patates et bien mélanger.  
 Séparer la préparation dans deux moules à cake.  
 Mettre un jaune d'oeuf dessus.  
 Cuire au four pendant 1 heure à 180°.  
 Laisser refroidir et reposer une nuit au réfrigérateur.

Servir frais agrémenté de fruits exotiques ou de glaces exotiques – Succès garanti !

## La recette de Dominique

### Saumon Florentine.

#### Ingrédients :

500g d'épinards hachés surgelés  
 6 œufs  
 1 boursin aux fines herbes  
 5 tranches de saumon fumé

Batte les 6 œufs entiers avec les épinards dégelés et égouttés. Saler

Faire cuire au four (th 6-7) 15mn sur une tôle de 35 x 27 cm + papier sulfurisé

Bien respecter ce temps de cuisson

Poser cette partie cuite sur un film alimentaire

Etendre le Boursin sur la pâte encore chaude puis mettre les tranches de saumon fumé

Rouler le tout et bien serrer le film.

Mettre au réfrigérateur

Découper en tranche pour le présenter par exemple sur un lit de salade avec une vinaigrette ou une mayonnaise ou une sauce yaourt/moutarde + herbes.



### Solution

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
1	P	A	S	A	P	A	S	A	G	R
2	A	B	A	C	A	K	L	E	E	
3	R	E	P	E	R	A	I	E	N	T
4	I	T	I	N	E	R	A	N	T	E
5	T	I	N	O	N	R	A	T	I	N
6	E	S	R	E	L	U				
7	E	S	A	R	R	A	M	E		
8	P	A	P	O	T	A	G	E	S	
9	U	N	I	S	P	E	N	T	E	
10	E	T	C	V	E	S	T	E	S	