



LE CROQ' SENTIER — n° 4

Mars 2013

Edito

Dans ce n° 4, une large place sera accordée à notre dernière Assemblée Générale qui s'est tenue le 9 Février dernier. Et pour changer de décor, nous ferons connaissance avec une région d'Asie méconnue : le MUSTANG - rien à voir avec la viande de cheval- dépaysement garanti.

Bonne lecture à tous



Sommaire

Edito Rappel : Le Certificat médical	1
A la découverte du Mustang	2
Le Mustang (suite) L'astuce d'Harvey Le bon plan de fanfan Les petits sablés	3
Dates importantes La grille de Sudoku Souvenirs de rando ..	4
L'Assemblée Générale	5
L'Assemblée Générale (suite) Solution de la grille	6

RAPPEL CERTIFICAT MEDICAL

La Fédération Française de Randonnée a rendu obligatoire -Assemblée Générale fédérale du 17/04/2010- la production d'un certificat médical attestant de la non contre-indication de la pratique de la randonnée pédestre, conformément à l'article L 231-2 du Code du sport.

Cette démarche s'inscrit dans une logique double : la protection du randonneur par la prévention en matière de santé et une meilleure appréciation des capacités physiques de l'individu par le club.

Ne parlons pas de la responsabilité de l'animateur et du dirigeant couverte, si, par exception, survenait un accident suivi d'une poursuite en justice. Si une personne ne semble pas capable de suivre un itinéraire, il est de la responsabilité de l'animateur de la prévenir et lui demander de ne pas venir. Un dirigeant associatif et un animateur doivent avant tout veiller à la sécurité de tous.

L'association doit prendre en compte son état de santé et faire les aménagements nécessaires. Par exemple, lui proposer de ne faire que les randonnées adaptées à son état (peu de dénivelé ou courte). Elle peut également l'orienter vers une association qui organise des sorties moins physiques.

Présenter, même en cours d'année, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre est un des moyens permettant à l'association d'assumer son obligation de sécurité et au randonneur d'être rassuré.

Extrait de la VIE FEDERALE - DR Pierre JOSUE, médecin fédéral.

Certains d'entre vous ont peut-être oublié de nous fournir ce certificat.

Ne tardez pas à le faire.

Merci



A la découverte du Mustang, un cheminement hors du temps



Le Mustang, récemment ouvert aux étrangers, se situe au Népal (au nord-ouest de Katmandou). C'est une des avancées sur le plateau tibétain dont la majorité de ses habitants sont venus s'y réfugier : les lopa.

Son paysage est indéfinissable de part ses variétés de roches mises à nues, hautes en couleurs où la poussière

règne en maître, "véhiculée" de la fin de matinée à la tombée de la nuit par un vent incessant, chargé de poussière, avec des rafales parfois déstabilisantes...

Ce monde minéral est tacheté de-ci de-là, d'oasis où se sont regroupés ses habitants dans des villages pittoresques avec une religion bouddhiste très présente que nous avons du mal d'ailleurs à en saisir toutes les nuances.

Notre trek a duré 21 jours dont 15 dans le Mustang et 3 sur une portion du "Tour des Annapurna" ; une nouvelle autoroute pour trekkeurs !...

Voici les faits marquants de notre trek :

- Pas une goutte de pluie, soleil à profusion,
- Mal des montagnes (9 cols à plus de 3.900 m) ; seule Nanou est passée au travers,
- Altitude maximale de 4.500 m,
- Deux journées de balade à cheval,
- Dénivelé positif de + 9.000 m,
- Dénivelé négatif de - 8.400 m,
- Nuits fraîches sous la tente de -05° à - 12°, voire plus (en négatif bien sûr) à une altitude maximale de 3.900 m,
- Pententes raides à très raides avec vertige assuré, du moins pour moi !..
- Des journées de 04h00 à plus de 10h00 de marche avec un dénivelé cumulé maximal de 2.000 m.
- Sur les trois derniers jours cheminement (plus de 20 km au total) sur des marches népalaises (hauteurs, longueurs et largeurs différentes)
- Et, pour le retour, mal de mer, tangage avec le bus sur des chemins carrossables complètement défoncés.



A la découverte du Mustang (suite)

- notre caravane était composée de 5 français, 1 guide francophone (indispensable) et directeur de notre agence de trek, 3 sherpas, 3 porteurs,

1 cuisinier et son aide; 1 muletier et son aide, sans oublier les 5 mules...

Si vous êtes intéressés, il est impératif d'avoir de l'endurance et savoir prendre son temps surtout dans les montées, mais rassurez-vous, les sherpas sont là pour vous le rappeler !...

Nanou et Albert



L'ASTUCE D'HARVEY

Verres rénovés

Donnez un coup de neuf à vos verres. Frottez-les avec un chiffon doux et un peu de dentifrice.

Les éraflures vont disparaître et vos verres retrouveront leur éclat.



LE BON PLAN DE FANFAN

Feutres ressuscités

Vos enfants, petits enfants laissent bien souvent leurs feutres décapuchonnés.

Pour les raviver, trempez les mines dans du vinaigre.



LES PETITS SABLES (SHORTBREAD) d'HARVEY ou plutôt Brigitte

300 g de farine - 200 g de beurre - 100 g de sucre et une pincée de sel

Dans un grand saladier, mélanger la farine, le sucre et le sel. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux. Mélanger du bout des doigts afin d'obtenir une pâte sableuse. Continuer de malaxer pour avoir une pâte lisse et homogène.

Rouler la pâte en boudin et laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 160°. Abaisser la pâte sur 1 cm et, avec des emporte-pièces, découper des formes que vous déposez sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé.

Enfourner 15 à 20 mn. Les sablés shortbreads doivent être bien dorés, mais en aucun cas brunis.

Les sortir de four et laissez les refroidir .

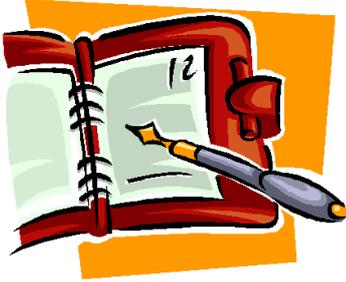
Saupoudrer de sucre en poudre.

A conserver dans une boîte hermétique.

Bonne dégustation.



- Dates importantes -



Dimanche 7 Avril : Rando pique-nique à BOIS - ROND.
Mardi 9 Avril : Rando pique-nique à ST MAMMES
Dimanche 14 Avril : Rando des 3 châteaux
Mardi 11 Juin : Vélo-rail
Du 16 au 22 Juin : Découverte de l'UBAYE.

Souvenirs de randos... !



**Dimanche 6 janvier :
Rando galettes à MORET SUR LOING**



**Mardi 8 janvier :
Rando galettes à VAUX LE PENIL**

grille de SUDOKU
(Solution page 6)

	2		4	1		9		
		7						5
		9						2
6			5	3				7
4								3
2				7	8			9
	8					1		
	5					6		
		4		9	3		8	



**Mardi 19 février :
Rando crêpes à BARBIZON**



ASSEMBLEE GENERALE



Notre dernière Assemblée s'est tenue le samedi 9 février .
Pour faire plaisir à certains, **57%** de femmes sont adhérentes.

L'année 2012 a, une nouvelle fois été riche en activités.

Les randonneurs du mardi ont effectué **51** parcours avec **1132** adhérents pour **575** kms

Ceux du dimanche, **29** randonnées avec **281** adhérents pour **501** kms.

Notre club aura ainsi parcouru **21908** kms avec **117** participants.

Les temps forts de nos randonnées.

- 27 mars randonnée champêtre avec pique-nique
- 15 avril randonnée des 3 châteaux
- 22 avril randonnée pique-nique
- 29 avril SANCERRE
- 10 juin sortie à CHABLIS
- 4 septembre randonnée à thème - salades
- 16 septembre journée du patrimoine
- 6 et 7 octobre week-end à AVALLON
- 30 octobre randonnée à thème - champignons
- 1^{er} décembre nous fêtons notre doyenne



Sans oublier nos 2 randonnées découverte : TERROU dans le LOT et ARGOL dans le FINISTERE

Après avoir évoqué nos projets 2013 , et ils sont nombreux, un grand merci a été fait pour nos animateurs.



Des questions relatives à nos randonnées dominicales ont été posées. Certains souhaiteraient effectuer des randos plus courtes, par exemple le dimanche matin. Nous en parlerons à la prochaine commission d'animation mais d'ores et déjà, outre les randos en 8, je vais proposer, à titre d'essai une fois par mois, de faire 2 parcours le dimanche ; un long à la journée et un plus court pour le matin, de façon à donner satisfaction à tous. Il sera difficile d'aller plus loin, malgré 2 bonnes

volontés d'animateurs supplémentaires.

ASSEMBLEE GENERALE (suite)



Notre trésorier, Jacques nous a présenté les comptes 2012.

Les recettes s'élèvent à 24 867€ et les dépenses à 26 175€ entraînant un déficit d'exploitation de 1308€, déficit trompeur car la subvention promise par le Conseil Général n'était pas versée fin décembre 2012. Elle l'est à ce jour.

Bien entendu, chacun d'entre vous peut avoir accès aux éléments de gestion du club.

Grâce à notre trésorerie saine, notre vérificateur, Jean-Paul a donné quitus à notre trésorier.

Marie-France, toujours fidèle à notre tradition, a ensuite remis les diplômes de bons marcheurs.

Les 2 annexes du règlement intérieur ont été approuvées après modifications.

En ce qui concerne le terme « covoiturage », celui-ci a été remplacé par « transport individuel », ceci afin d'éviter d'éventuels recours en justice contre notre club, en cas d'accidents graves.



Après un copieux apéritif et un buffet qui ne l'était pas moins, la soirée s'est prolongée par un karaoké dansant dans une ambiance festive où chacun a pu « s'éclater » sur des airs des années 80

Merci à tous

MARC

5	8	7	3	9	2	4	6	1
2	9	6	1	4	8	3	5	7
4	3	1	6	5	7	2	8	9
9	4	5	8	7	6	1	3	2
3	6	8	9	2	1	5	7	4
7	1	2	4	3	5	8	6	9
6	2	4	7	8	3	9	1	5
1	5	3	2	9	6	7	4	8
8	7	9	5	1	4	6	2	3

Solution de la grille de sudoku

