

# CROQ'SENTIER N° 6



**Le journal de PAS à PAS - décembre 2013**



# LE CROQ' SENTIER – n° 6

décembre 2013

## Edito

Ce dernier n° de l'année prouve que l'activité de notre club se porte bien.

Pour preuve, vous n'aurez qu'à lire les comptes-rendus de nos randonnées découverte et voir les photos qui s'y rapportent. Nos randos à thème ont rencontré, elles aussi un franc succès.



Pour finir, une recette facile et originale héritée de l'une de nos rencontres sur le GR36.

Un grand merci à tous ceux et celles qui ont fourni la matière pour vous faire passer, je l'espère, un agréable moment de lecture.

Je ne voudrais pas laisser finir 2013 sans vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année, pour vous et votre famille.

A bientôt

Sommaire	
- Edito - Dates importantes - rappel licences	2
- Le GR 36	3
- Séjour Noirmoutier et l'île d'Yeu	4 à 6
- La recette Clafoutis aux cèpes	6
- Randos champignons en photos	7
- La grille de mots croisés	7
- WE à Ancy-le-Franc et Tonnerre en photos	8
- Solutions des mots croisés	8

## DATES IMPORTANTES

Dimanche 5 janvier ..... : Randonnée GALETTES

Mardi 7 janvier ..... : Randonnée GALETTES

Samedi 8 février ..... : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Mardi 11 février ..... : Randonnée CREPES

Dimanche 6 avril ..... : PIQUE NIQUE PAS à PAS

Mardi 15 avril ..... : PIQUE NIQUE PAS à PAS

## RAPPEL

Si ce n'est déjà fait, n'oubliez pas le renouvellement de votre licence. Dès le 1<sup>er</sup> janvier, vous ne serez plus assurés. Ne tardez pas, il ne vous reste que quelques jours.



Pour le certificat médical, vous pouvez le fournir ultérieurement lors d'une prochaine visite chez votre médecin.

Merci d'avance

## LE GR 36



Départ du GR 36



Le 23 septembre, départ du GR 36 du port de pêche de Ouis-treham pour rejoindre le port de plaisance de Caen par le chemin de halage.

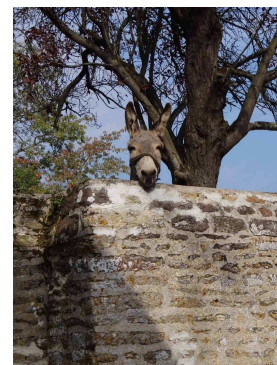
Le 26 au soir, nous sommes déjà à Clécy après quatre étapes de paysages sublimes et variés, plein de charmes..., centaines. La Suisse Normande offre des dénivelées importantes qui nous permettent d'admirer l'Orne tout au long d'un parcours gustatif (mûres, pêches, noisettes, poires, myrtilles...). De multiples chapelles et églises jalonnent notre itinéraire. Ces quatre premières étapes ensoleillées s'achèvent par la rude montée au Pain de sucre d'où nous rejoignons notre gîte dans un cadre de verdure agréable et notre dortoir que nous partageons joyeusement.

Fin de notre septième étape à Ecouché après avoir franchi la frontière Calvados/Orne à Pont d'Ouilly puis les rochers d'escalade de Clécy et enfin la roche d'Oëtre surplombant la vallée de la Rouvre de 118 m d'à pic sans protection. Nous suivons l'Orne de méandres en méandres, traversons des forêts verdoyantes où nous récoltons cèpes et bolets que nous dégustons le soir à l'hôtel du Lion Verd (en vieux français).

Notre périple s'achève à St Denis sur Sarthon. En traversant la forêt d'Ecouves, nous ne pouvons éviter de piétiner les champignons tant ils sont nombreux !

Nous sommes heureux d'avoir parcouru pendant dix jours et tous ensemble un peu plus de 200 kilomètres parfois émaillés de tronçons techniques et physiques.

Pour conclure cette itinérance, nous sommes allés dans Sées.



## NOIRMOUTIER ET L'ILE D'YEU



**Samedi 14** : Après un voyage bien arrosé, nous sommes arrivés à Barbâtre sous un soleil timide. Notre installation terminée, Jean-Paul nous a amenés en balade jusqu'à l'océan sans oublier de récolter quelques escargots égarés n'ayant pu regagner à temps leurs abris.



**Dimanche 15** : La balade par Fromentine et la forêt des Pays de Monts a permis d'observer une végétation méditerranéenne de chênes verts et d'arbousiers et l'après-midi le long de la côte, des yucca aux hampes de fleurs blanches ont émaillé le parcours. Les habitations basses aux volets bleus sont parées comme des coquettes de lauriers roses, de sauges rouges et de roses trémières.



**Lundi 16** : Nous visitons la ville de Noirmoutier, le château du XIIème siècle - l'un des mieux conservés de Vendée - l'église St Philbert construite à la fin du XIème siècle et sa crypte, seul vestige de l'ancien monastère édifié par le moine vers 674. Notre randonnée se poursuit par la plage des Sableaux réputée pour ses palourdes et celle des Dames au Bois de la Chaise. Nous longeons la digue, arrivons à la Tour Plantier et à la plage des Souzeaux puis celle de la Clère nous accueille pour déjeuner.



L'après-midi, la traversée du Grand Viel et du Petit Viel nous charme par les ruelles fleuries au parfum de mimosas.



**Mardi 17** : C'est le départ de Port du Bec sur le continent, après le passage du Gois à marée basse, long de 4150 m, véritable route sous la mer jalonnée de 9 balises, simples poutres à échelles ou refuges « à hune » avec accès à une plate-forme, prélude à une balade à travers les marais sauvages ponctués de chevaux en liberté, le long des parcs d'ostréicultures ; nous découvrons aussi les éoliennes de Bouin.



L'après-midi, de la Garinière et sous le crachin vendéen nous longeons la côte et ses moulins dont certains ont conservé leurs ailes et leur mécanisme ; ils ont servi autrefois d'amer aux marins, ils indiquaient la vitesse et le sens des vents qui soufflaient sur la côte et permettaient d'anticiper les manœuvres (au XVIIIème siècle existaient 148 moulins - vent et céréales en abondance- et 35 étaient encore en activité en 1830). La mer est grise, les rouleaux d'écume se brisent sur la plage et 3 élégants surfeurs dansent sur les vagues.



**Mercredi 18** : Ce matin, c'est la pêche miraculeuse aux palourdes, coques, huîtres et moules les pieds dans le sable vaseux à la plage des Sableaux, coquillages dégustés le soir avec un petit muscadet sur lie.



L'après-midi, au départ du port de l'Herbaudière, les marais salants nous offrent leurs miroirs d'eau ou « œillets » bordés de salicorne rougie par le soleil et parsemés de blancs monticules de sel.



**Jeudi 19** : Le matin, le polder de Sébastopol nous accueille avec ses oiseaux peu nombreux à cette saison, quelques aigrettes garzette, des hérons et des mouettes mais notre gourmandise se satisfait des mûres abondantes le long des haies. Les polders, territoires conquis sur la mer (plus de 3000 ha ont été ceinturés par un corset de digues) sont l'œuvre de la famille Jacobsen, famille flamande chassée des Pays-Bas par la Réforme et venue à Noirmoutier avec le secret des polders.



L'après-midi au départ du port de Morin à l'Epine, nous longeons la mer à la pointe du Devin, passons devant l'école de voile pour continuer sur le chemin ensablé proche de la plage de Luzérone (coin prisé des naturistes). En bordure de la plage de la Bosse, nous avons l'occasion de revoir des moulins et nous revenons sous la bruine au port de Morin.



**Vendredi 20** : Au départ de Fromentine, nous prenons le bateau pour l'Ile d'Yeu sur une mer grise et agitée mais le soleil est au rendez-vous pour la visite de la citadelle où fut interné Pétain. En longeant la côte granitique sauvage et découpée nous arrivons à la Pointe du Châtelet et pique-niquons près des ruines du Vieux Château dans un décor de lande digne des Hauts de Hurlevent. La balade se poursuit à l'intérieur des terres après une halte dans le charmant petit port de la Meule.



**Les soirées** ont été bien occupées : Film sur la Vendée Sauvage, chansons avec Olivier Gann, jeux divers (répondre aux questionnaires sur le code de la route, titres de films ou de séries télé à deviner) karaoké et soirée dansante, concours nocturne de pétanque, sans oublier l'anniversaire arrosé de Bernadette, la venue de Danielle et Alain Caron, la dégustation de fruits de mer et autres festivités ...



Nos mamies ont été formidables, souriantes et ...bonnes marcheuses.



Ce séjour se déroula toujours dans la bonne humeur malgré un méchant virus qui rendait aphone, faisant pleurer et moucher plus de la moitié des participants.

Merci à Jean-Paul et à tous les participants pour ce séjour très réussi.

## RECETTE CLAFOUTIS AUX CEPES

Détaillez les cèpes (300 à 400 gr) en lamelles. Faites revenir les champignons avec, selon vos goûts, ail, échalotes, persil, thym, sel et poivre.

Ajoutez 2 œufs battus en omelette + 1 jaune d'œuf + 50 cl de crème fraîche.

Mettre au four thermostat 6/7 pendant 25 à 30 mn.

Vous pouvez remplacer les cèpes par d'autres champignons.

Bon appétit



**QUELQUES PHOTOS DE NOS RANDONNÉES CHAMPIGNONS**



**LA GRILLE DE CROQ'SENTIER**

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

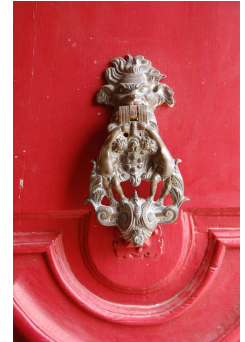
**HORIZONTALEMENT**

- 1 - Il attire plus de randonneurs, quoique .....
- 2 - Proche de Fontainebleau - Entreprenant
- 3 - Gary mais pas Cooper - Jet
- 4 - Titane - Note - Dresse
- 5 - Colorée - La préférée de Berlusconi
- 6 - Démonstratif - Tinto ou Négro - A la mode
- 7 - Il y en a toujours en rando - Adresse
- 8 - Le premier est bon pour le poisson - Fin de soirée
- 9 - Chevalier dans un sens, naute dans l'autre - Article
- 10 - Redonnera des couleurs

**VERTICALEMENT**

- A - Donner du sien, surtout au club
- B - Défenses d'y toucher - Directions opposées
- C - Ville sainte d'Iran - Terme héraldique
- D - Cousins des ais - Gare au soleil
- E - Répèterai
- F - Pas oui - Cinéaste italien
- G - Est anglais - S'occupe des chevaux
- H - Fournisseur du PSG - Vieille cité
- I - Mieux vaut un défilé comme ça
- J - On n'en voit pas beaucoup en rando

**SOUVENIR DU WEEK-END à ANCY-LE-FRANC et TONNERRE**



**Solution des mots croisés**



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



Merçi Alain pour ce beau week-end !

**CROQ'SENTIER N°6**