



ANTIBES RANDONNÉES

Bulletin N° 7

31/03/2017

Club de randonnées pédestres, marche nordique et raquettes

Siège 14 Rue Carnot - 06 600 ANTIBES

Téléphone : 04 93 34 96 55



Le mot du président

J'étais l'autre jour à l'hôpital d'Antibes. J'attendais. L'attente est insupportable dans ce genre d'endroit ! Je regardais autour de moi quand, venues de nulle part, jaillirent deux dames d'un certain âge, l'une suivant l'autre. La première poussait un chariot, rempli de livres et de magazines, chariot qui avançait sans bruit comme pour préserver le silence des lieux. La seconde lança un bonjour à peine perceptible qui ne trouva d'ailleurs aucun écho parmi les personnes présentes. Elles étaient toutes deux vêtues d'une blouse rose, non pas un rose pastel mais un rose soutenu, et un peu agressif.

Ce qui m'a frappé, ce sont leurs chaussures ; des chaussons à trous comme en portent habituellement les médecins et les infirmières pour l'une, des chaussures de ville à talon pour l'autre. Je me suis demandé quel était leur rôle dans cet univers particulier qu'est l'hôpital. Venaient-elles simplement pour remplacer les revues périmées par d'autres plus récentes, venaient-elles pour permettre aux accompagnants de combattre l'attente inévitable ou bien venaient-elles pour rencontrer des malades et leur apporter, par le biais du livre, un moyen de s'évader de leur chambre ? Je ne peux pas répondre à cette question, mais si elles arrivent par la lecture à faire voyager et à faire découvrir le monde dans la diversité de ses paysages et de ses habitants, elles méritent mieux que cette indifférence qui les a accueillies et qui m'a quelque peu chagriné.

Rolland Limorté

La marche nordique

Maryvonne Beau, responsable de la section marche nordique vous fait part des conseils suivants si vous voulez vous initier à la marche nordique.

Signaler à son médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement survenant à l'effort.

Signaler également toutes palpitations cardiaques survenant à l'effort ou juste après l'effort.

Respecter toujours un échauffement et une récupération de 10 mn au cours de ses activités sportives

Boire 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les demi heures de pratique.

Éviter les températures inférieures à 5 degrés ou au-dessus de 30 degrés .

Éviter de fumer ou en tout cas pas les deux heures qui précèdent ou suivent une activité physique.

Éviter l'automédication.

Ne pas pratiquer avec de la fièvre ni dans les huit jours qui suivent une grippe.

Faire un bilan médical avant de reprendre une activité physique si plus de 35 ans pour les hommes et de 45 ans pour les femmes.

Si vous suivez ces conseils, la Marche Nordique est une activité adaptée et tonifiante, non éprouvante. Elle consiste à accentuer le mouvement naturel du balancier du bras et de propulser le corps vers l'avant en s'aidant des deux bâtons. Si le bas du corps est principalement sollicité, la marche Nordique permet aussi de faire travailler le haut du corps. Résultat: les jambes sont fuselées, les fesses sont toniques, les abdos sont gainés et la poitrine, redressée.



Les Calanques de la Gardiole à Cassis

Il était une fois il y a 12000 ans un littoral calcaire entre Marseille et Carpiagne, tout couvert de forêts. Les falaises se dégageaient de 100m au dessus de la mer et les îles de Maïres, Frioul et Ieu étaient rattachées au continent. Le niveau de la mer a monté et l'érosion des cours d'eau a entraîné la formation de falaises abruptes, la destruction de la forêt et le creusement des vallées côtières.

Ainsi naquirent peu à peu les Calanques ; ce sont des échancrures étroites et profondes telles des fjords, où la mer s'insinue entre de hautes falaises. Par extension, le nom de calanques a été donné à l'ensemble du massif calcaire qui s'étend sur plus de 20 km entre la mer et la route qui relie Marseille à Cassis.

La nature de la roche est partout la même : calcaire urgonien à grain serré. L'érosion l'a buriné et la complexité des phénomènes géologiques a provoqué une variété étonnante de formes : vallons tortueux, crêtes enchevêtrées, pointes élancées, falaises verticales, parois lisses ou striées d'un blanc éclatant, vastes éboulis ; il n'y a pas 10 ares qui soient plats ou uniformes.

Le mistral et les vents de lamer qui ont dénudé les crêtes et les incendies qui ont détruit la forêt des vallons donnent cet aspect désolé d'où se dégage une impression de solitude et d'immensité.

Le massif des Calanques se partage en 2 régions d'importance inégale et bien que d'origine commune, de caractères différents. L'un contre lequel est adossé Marseille culmine à 439m au sommet de Marseilleveyre et l'autre plus à l'est et qui finit à Cassis s'élève à 564m à la tête du Puget.

C'est le secteur est de la région du Puget qui a été parcouru par le club Antibes Randonnées, c'est à dire entre le Mt Puget et Cassis

Jean bossard



L'orage en randonnée

Sachant que le son se propage à 300m/s et la lumière à 300000km/s, on peut évaluer la proximité de l'orage en fonction du temps écoulé entre l'éclair et le tonnerre. La distance de l'orage en mètres est égale au nombre de secondes entre l'éclair et le tonnerre multiplié par 300. La foudre correspond à une décharge électrique de courant alternatif de 100'000 volts et plus (le courant alternatif est plus dangereux que le courant continu).

Quels sont les signes précurseurs de l'orage ? Les limaces et les escargots sont sortis. Les mouches et autres insectes sont particulièrement nombreux et actifs. Les animaux (mammifères, oiseaux) sont nerveux et montrent des signes d'inquiétude. Les cumulo-nimbus (de gros nuages sombres) deviennent noirs.

Comment se protéger ? Quel comportement adopter en cas de danger de foudroiement ? Pour se protéger, le principe est "ne pas dépasser au-dessus du sol", éteindre téléphone portable et radio. Eloigner tout objet métallique, perdre rapidement de l'altitude, puis essayer de trouver un lieu offrant la meilleure protection: de préférence caché sous une proéminence rocheuse d'au moins 4 mètres de haut. Il ne faut se cacher dans une grotte que si celle-ci est suffisamment profonde pour que vous puissiez y entrer et vous y tenir accroupi, au fond, en vous éloignant le plus possible des parois et du plafond. En forêt, éloignez-vous le plus possible des troncs.

Évitez les crêtes et les arbres isolés. Ne pas rester sur les sommets et les grandes étendues sans relief où votre silhouette serait une proéminence attirante. Se hâter mais ne point courir, le courant d'air occasionné par votre course pouvant canaliser les flux électriques. Ne pas s'adosser à un mur. Écartez-vous des lignes à haute tension. Écartez-vous de toute structure métallique. Un rocher isolé ne constitue pas une bonne protection car tout point saillant fonctionne comme un paratonnerre. Isolez vous de la terre en vous asseyant sur votre sac en position fœtale ou couché jambes repliées sous soi. Toujours éviter la position debout afin d'échapper au foudroiement direct.

Guy Torrèjon



La fluorine

La fluorine ou Spath fluor ou fluorite (fluorure de calcium) est un des rares minéraux qui se présente relativement souvent en échantillons parfaitement cristallisés et de coloration remarquable. Le clivage des cristaux est parfait. On trouve aussi la Fluorine en agrégats massifs et granuleux. Le même cristal ou le même agrégat peuvent présenter plusieurs couleurs.

Les Sumériens, 5000 ans avant JC, employaient des sceaux taillés dans cette pierre, et les Grecs l'utilisaient pour la fabrication de vases multicolores et récipients précieux connus sous le nom de vasa-murrhina

La fluorine est utilisée pour la production d'acide fluorhydrique et de produits fluorés dérivés (fluorure d'aluminium, fluides réfrigérants, agents gonflants de mousses de polyuréthane, polymères, solvants, produits chimiques) C'est une matière première importante dont l'adjonction facilite la fusion des minerais. Elle est principalement utilisée comme fondant dans la fabrication de l'acier (un ajout d'une faible quantité de fluorine fait baisser fortement la température du bain de fusion).

L'industrie de l'aluminium en utilise également de grandes quantités (pour la production de cryolite). On utilise également la fluorine comme fondant dans la fabrication de verre, de fibres de verre, d'émaux de céramique et de baguettes de soudure, et dans la fabrication d'instruments d'optique (microscope, spectrographe, télescope)

La fluorine était exploitée dans plusieurs mines se trouvant dans l'Esterel, et en particulier la mine de Fonsante.

Gérard Bonneau

