



ANTIBES RANDONNÉES

Bulletin N° 1

Club de randonnées pédestres, marche nordique et raquettes

Siège Villa Estello", 17 boulevard Foch - 06 600 ANTIBES
Téléphone : 04 93 34 96 5



Le mot du président

Ce bulletin N°1, ranimé par Gérard Bonneau, va venir en complément des informations pratiques hebdomadaires diffusées par notre secrétaire Roland Limorté. Il sera diffusé par Internet et sur papier à votre disposition au club.

N'hésitez pas à nous transmettre vos idées, vos comptes rendus de balades, vos projets et vos envies. Notre ambition est de le rendre trimestriel.

Cette période 2014/2015 a vécu un important bouleversement. Pour des raisons personnelles, notre président Laurent Chaudesaigues a démissionné début Juillet. Une période d'intérim avait confié la gestion du club aux 2 vices présidents, Jean Bossard et moi même, en attendant l'assemblée générale du 26 Septembre.

Lors de cette assemblée, a eu lieu le renouvellement partiel du conseil d'administration (CA) avec l'élection de nouveaux entrants qui vont apporter leurs idées.

Le 7 octobre, ce nouveau CA s'est réuni et a constitué son bureau. Pour des raisons de continuité, j'ai accepté la charge de président pour une durée limitée, le temps de remettre sereinement le club sur rails après le départ imprévu de Laurent. Jean Bossard et Gérard Bonneau étant vice-présidents, Roland Limorté assisté de Marcelle Deligne assurera le secrétariat, Roland Onfroy, assisté de Jean Marc Berger, assurera la trésorerie. Sont membres du bureau Maryvonne Beau et Pierre Martin. Guy Torrejon assurera les relations avec le CDRP, Josiane Lauret s'occupera des assurances, et Pierre Martin s'occupera de l'informatique au sein du club.

Nous continuerons à développer des sorties à thèmes, courant Novembre à St Rémy de Provence déjà programmé, un WE envisagé dans le Colorado Provençal à Roussillon, une sortie à la mine de cuivre de Garonne, un WE haute montagne avec nuit en refuge. D'ores et déjà, notre séjour de l'Ascension 2016, qui aura lieu aux Angles dans les Pyrénées Orientales devrait être un succès.

Je n'oublie pas les animateurs du club qui encadrent nos randonnées, car sans eux, rien ne serait possible ; ainsi que l'activité Marche Nordique et l'implication de Maryvonne. Mais, pour l'avenir, il faut envisager la formation de nouveaux animateurs et une action pour attirer de jeunes adultes.

Amis randonneurs, regardons notre beau pays, son terroir, ses richesses naturelles et patrimoniales et battons nous pour préserver en notre sein les valeurs d'amour et d'amitié.

Jean François PERRET

La Marche Nordique

Pour mieux connaître la Marche Nordique, Maryvonne nous donne quelques explications

C'est une marche avec des bâtons qui s'effectue plus ou moins rapidement selon le niveau du marcheur.

La gestuelle est très importante dans cette activité dans la mesure où elle fait travailler le haut du corps car il y a une manière bien particulière de marcher avec les bâtons et de positionner ses bras.

Le mouvement part de l'épaule et de la hanche opposée en synchronisant le bras et la jambe opposée en une foulée allongée et en déroulant bien le pied.

Un bon marcheur nordique doit aussi bien maîtriser l'inclinaison des bâtons et leur poussée avec la main. Un mouvement du swing représente le retour du bâton vers l'avant. Le poignet doit toujours être souple.

La pratique régulière de la marche nordique apporte des bienfaits cardiovasculaires, et un avantage important de cette marche est qu'il n'y a pas d'impacts articulaires car, avec grâce aux bâtons, on devient quadrupède, on constate une diminution de poids et une augmentation de force .

La pratique de la marche nordique est bénéfique au point de vue santé du fait que 95 pour cent des muscles des membres supérieurs et inférieurs, soit 600 muscles, travaillent en mouvement !!!! pratique régulière silhouette redessinée .

Pour une heure de marche nordique, le marcheur dépense entre 400 et 600 calories, alors qu'une heure de marche classique équivaut seulement à 280 calories. La marche nordique est donc en moyenne plus efficace de 46 pour cent !



La saison des champignons

C'est l'automne et la pleine saison des champignons, bien que ceux-ci poussent toute l'année à condition qu'il pleuve auparavant, ce qui n'a pas été le cas de cet été. En conséquence, aucun champignon n'a poussé cet été.

La plupart des espèces de champignons poussent en montagne, lieu de prédilection des randonneurs. Les espèces rencontrées varient selon la végétation traversée (les champignons qui poussent sous les chênes ne sont pas les mêmes que ceux qui poussent sous les pins) et selon l'altitude.

Il y a une multitude d'espèces de champignons. Je vais vous parler des lactaires. La particularité de tous les lactaires, c'est qu'ils exsudent du lait. Ils sont donc faciles à reconnaître. Aucun lactaire n'est mortel ou vénéneux. Mais la plupart d'entre eux est acre ou d'un goût désagréable. Le test consiste à en mordre un petit morceau que l'on rejette après. On se rend compte rapidement du mauvais goût de la plupart des lactaires sauf pour deux d'entre eux qui sont de bons comestibles et qui poussent généralement sous les conifères. Il s'agit du lactaire délicieux (*lactarius deliciosus*) qui exsude un lait orangé et pousse partout en Europe jusqu'en Scandinavie, et du lactaire sanguin (*lactarius sanguifluus*) qui exsude un lait de couleur vineuse et qui ne pousse que sur le pourtour méditerranéen bien que l'on peut en rencontrer plus au nord. Ce dernier, appelé couramment « sanguin », est plus délicat au goût que le premier nommé. Le sanguin est très prisé des habitants de notre région et est sans doute le champignon le plus recherché par ceux-ci.

Voici deux recettes de lactaires

Recette des sanguins à l'huile

- Nettoyez les sanguins et découpez les.
- Faites les suer sans matière grasse dans une poêle très chaude pendant quelques minutes pour qu'ils rendent leur eau, égouttez quelques minutes dans une passoire.
- Remettez les dans la poêle, salez les et laissez quelques minutes puis versez un verre de vinaigre et poursuivez la cuisson en tournant souvent jusqu'à ce que le vinaigre soit évaporé.
- Mélangez bien et mettez les en bocaux en intercalant l'ail émincé et quelques brindilles de thym et de romarin.
- Remplissez le bocal d'huile. Exceptionnellement je vous déconseille l'huile d'olive qui a tendance à rancir, préférez lui une huile neutre telle que l'huile de tournesol sauf si vous êtes sûr de consommer les champignons très rapidement..

Lactaires à la crème

Ingrédients : 500g de lactaires, 80G de beurre, 2 verres de crème fraîche, persil, basilic, sel et poivre.

- Faites blanchir les champignons, égouttez les, coupez les en morceaux et remettez les au feu dans une sauteuse jusqu'à ce que l'eau de végétation soit presque totalement évaporée.
- Ajoutez le beurre, le sel et le poivre et poursuivez la cuisson.
- Au bout d'une heure, ajoutez la crème et laissez cuire à feu doux 30 minutes encore. Avant de servir, saupoudrez de persil et de basilic finement hachés.

Gérard Bonneau

Saorge

Le village de Saorge dans les Alpes Maritimes, rattaché à la France en 1860 avec Nice et la Savoie est incontestablement un des plus beaux villages des Alpes Maritimes, si ce n'est le plus beau. Le village, construit à même le rocher à 550m d'altitude et qui domine de façon impressionnante la vallée de la Roya, dégage, quand on y pénètre, une incroyable impression d'intimité et de sécurité.

Autrefois défendu par trois châteaux, le village de Saorge, réputé imprenable, était surnommé "le verrou de la Roya". On comprend pourquoi en observant de loin ce bourg médiéval qui se déploie en amphithéâtre avec ses maisons blotties les unes contre les autres et étagées sur plusieurs niveaux.

En empruntant la très longue rue pavée qui monte en douceur jusqu'au Monastère, on se laisse gagner par le charme de ces hautes maisons (souvent plus de 5 étages) des siècles passés. Dans le dédale des rues étroites et en escaliers du village, on y voit çà et là des détails architecturaux pittoresques : linteaux, porches voûtés, cadrans solaires, fontaines et lavoirs peintures murales et frises rustiques.

De nombreux monuments remarquables sont à découvrir. Ainsi, dominant le village, le baroque Monastère des Franciscains fondé en 1633, à la façade peinte en trompe-l'oeil, renferme de superbes boiseries. Le cloître du couvent est orné de 23 fresques retraçant la vie de St François d'Assise et comporte de superbes cadrans solaires.

Du monastère, la vue sur le village est saisissante d'harmonie, entre le bleu-mauve des toits en tuiles de Lauzes, la presque blancheur des façades, magnifiquement usées par le soleil, et les touches de couleurs vives fournies par les tuiles.

