

L'ADAL-LIEN

N°1- SEPTEMBRE 2020



La chronique du Président

Bonjour à tou(te)s les ADALIEN(NE)S

Voici le premier numéro de ce bulletin qui prend la suite de la page du confiné / déconfiné. Ce périodique a vocation à maintenir et renforcer les liens à l'intérieur de notre association.

Vous pouvez si vous le désirez, y contribuer en envoyant vos articles au secrétariat.

Si l'été n'a pas été pour tous l'occasion de dépaysement ou de grands voyages, le maintien des sorties de l'ADAL avec pique nique convivial aura permis à nombre d'entre nous de sortir avec bonheur de son environnement quotidien.

Nous allons donc aborder la rentrée avec de relatives facilités pour les activités en extérieur, mais plus de contraintes pour les activités en intérieur.

On doit saluer l'excellente organisation basée sur le bénévolat mise en place par nos prédécesseurs, qui a permis à notre belle association de traverser la crise de la pandémie sans conséquence notable sur le plan financier ni en terme d'emploi.

Le virus est toujours présent. Portez vous bien et surtout soyez prudent.

Bonne reprise.

Pascal WAGNER
Président de l'ADAL

Animateur Marche Nordique de Randonnée et de Rando-Santé



Sommaire

Page 3 : Calendrier du dernier trimestre 2020

Page 4 : Semaine en Bretagne -Texte écrit par Philippe, Michèle et Claude

Page 7 : La légende des Korrigans

Page 8 : Séjour à Rouen -Texte écrit par Philippe, mise en page de Michèle

Page 10 : Comment bien choisir ses chaussures de randonnée par le Docteur Duméry

Page 13 : La table du randonneur

Page 14 : Un moment de détente

Page 15 : Solutions des jeux

La vie de l'ADAL

Les dates qui suivent restent soumises à l'évolution de la crise sanitaire que nous traversons depuis le 15 mars.

Calendrier du dernier trimestre 2020

Le samedi 3 Octobre 2020 : RANDOCAR EN NORMANDIE organisée par Pascal. Une promenade et deux randonnées sont prévues autour de l'Aigle avec une visite de la Fabrique d'aiguilles BOHIN

Le 8 novembre 2020 : FÊTE DE L'ADAL pour clôturer la saison 2019-2020. Elle aura lieu au Restaurant les Rives de la Courtille à Chatou (78).

Le 9 novembre 2020 : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ASSOCIATION

Le 4 décembre 2020 : TÉLÉTHON



L'AUDAX



Trois dates à retenir pour cette fin d'année

Les 18 et 21 novembre 2020 : l'ADAL et les restos du cœur s'associent pour organiser une marche d'endurance de 25km, une randonnée modérée de 12,5km et une marche nordique de 10 km.

Le 30 décembre 2020 : 7ème marche d'endurance de 25km



La vie de l'ADAL

SEMAINE EN BRETAGNE

ORGANISÉ PAR CLAUDE VAGNER ET MICHÈLE VERNET

Le 13 septembre 2020, un groupe de 22 adaliens s'est rendu en Bretagne Sud à Landaul (Morbihan) pour randonner entre Golfe et Ria. Le Centre Cap France de Kerfetan nous accueille avec un apéritif de bienvenue et chacun, chacune s'installe dans des gîtes et cottages très confortables.

1^{ère} journée : bord de la Ria d'Etel et alignements mégalithiques (17km)

Rencontre avec notre guide, Chloé qui partagera avec nous ses connaissances et sa bonne humeur pour notre plus grand plaisir.



Départ en covoiturage vers Nostang St Ervan : randonnée au bord de la Ria d'Etel sur le sentier des douaniers ; l'ambiance est joyeuse, il fait très beau, le ciel est bien bleu, bref, nous sommes en Bretagne !!!

Après un déjeuner au centre de vacances, nous partons l'après-midi pour les alignements de Kerzerho. Très intéressante randonnée. Nous découvrons de nombreux mégalithes (dolmens, menhirs, cairns). Le soleil est très ardent mais la randonnée se fait majoritairement en forêt. Puis nous partons vers les alignements de Carnac (3000 menhirs sur 4 km !). Après un très bon repas, une soirée animée par Pascal dit Pacalou nous est offerte. Accompagné de sa guitare, d'un saxophone ou d'une flûte il donne un récital avec des chansons de sa composition et des reprises de chansons françaises. Agréable soirée avec notre participation pour les chœurs. Cette première journée bien remplie nous laisse présager la suite !



2^{ème} journée : autour d'Auray (17,7 km)

Nous partons plein d'entrain sous un beau soleil (je vous rappelle que nous sommes toujours en Bretagne !) pour une randonnée sur le GR 34 le long des rivières d'Auray et du Sal.

Nous découvrons à marée basse ce bel environnement avec des envolées d'oiseaux marins : aigrettes, échasses blanches, goélands etc.,.

A midi pique-nique à St Goustan, petit port niché au creux de la rivière d'Auray qui a su conserver ses airs d'antan. Puis, nous repartons sur les chemins à la découverte de la Chapelle de Sainte Avoye, d'un cimetière de vieux bateaux (dommage nous sommes à marée haute c'est moins spectaculaire !), nous prenons le vieux pont suspendu du Bono sur lequel de petits plaisantins s'amuse à nous balancer...

Après le repas du soir (moules frites à gogo, délicieuses) : soirée quizz et devinettes de chansons, animée par Chloé et Aubérie, guide d'un autre groupe. Beaucoup de rires et rude compétition entre groupes, mais l'ADAL a gagné haut la main !





3^{ème} journée : *presqu'île de Quiberon* (18 à 20km)

Le moral est toujours au beau fixe ainsi que le temps. Quelle chance ! Nous partons vers Quiberon pour aller à la pointe du Gonguel qui est la partie la plus au SE de la presqu'île puis retour par Beg-er-Vil pour notre déjeuner. L'après-midi, randonnée le long de la Côte Sauvage. Il fait chaud, très chaud, pas un brin d'ombre. Arrêt plage pour quelques-uns d'entre nous (les autres continuent imperturbables, ils s'attendent peut-être à rencontrer une sirène dans le creux d'un rocher !) ...cela fait un bien fou de se tremper les pieds et ... tout le



reste quand la mer s'est déchainée !

Au retour, le traditionnel apéro Adalien nous attend. Après le repas, soirée Brassens avec Pacalou. Quel talent !

4^{ème} journée : *Ile aux Moines* (11km)

Très beau temps dès le matin mais avec une petite brise. Départ pour la pointe de Kerpenhir à Locmariaquer. Ça souffle fort mais il ne fait pas froid ... Le coupe-vent est de rigueur.

Magnifique panorama sur le golfe du Morbihan. Puis, nous embarquons pour l'Ile aux Moines sur l'Angélus IV pour 55 mn de traversée... comme dirait Philippe : y avait du zeff ... belle traversée commentée. Déjeuner à l'embarcadère, puis randonnée par la petite route centrale jusqu'à Kerbozec avec visite du Dolmen de Penhap. Retour via le sentier côtier de la côte rocheuse à l'ouest de l'île sous un soleil brûlant. Il fait 29°C. Chacun rêve d'une bonne bière ou d'un Coca !

La traversée du retour est plus calme. Le vent s'est calmé et certains s'assoupissent accablés par la chaleur !

Après un délicieux repas, soirée Loto Gourmand animée par nos deux guides locales : beaucoup de rires au programme. Les Adaliens ont une nouvelle fois remporté de nombreux lots qui seront partagés lors d'un prochain apéro !!!

Pour terminer la soirée Pierre, Claude et Sylvie sont montés sur scène pour interpréter « Il faut que je m'en aille » de Graeme Allwright.



5^{ème} journée : *autour de Landaul* (7,6 km) et *visite de Gavrinis*

Nous n'avons perdu ni notre entrain ni notre belle humeur. Le temps est toujours beau mais moins caniculaire.

Après le petit déjeuner, nous partons randonner aux alentours de Landaul dans une petite forêt où vivent les Korrigans, petits lutins bretons. Chloé nous raconte une de leurs légendes car ici tout est propice à l'enchantement (voir légende page suivante)

L'après-midi, départ pour Lamor Baden où un petit bateau nous attend pour nous emmener visiter le Cairn de l'Ile de Gavrinis, reconnu dans le monde entier pour la richesse de ses ornements de plus de 6000 ans. Visite guidée très intéressante. C'est impressionnant et envoutant !

Au retour à Lamor Baden, notre groupe s'éparille : certains pour faire tremette dans l'océan sur la plage de Kerhillo à Erdeven, d'autres mordus de la marche clôturent la journée par une balade du côté d'Étel, d'autres vont « magasiner » à Carnac et les derniers retournent au Centre pour profiter de la piscine. Soirée musicale animée par Pacalou avec participation du public. Claude, Sylvie, Paul et Pierre sont montés sur la scène pour chanter avec l'artiste. Forts applaudissements pour leur prestation !



6^{ème} journée : autour du village de Saint-Cado (19,5 km)
Temps nuageux et maussade le matin (crachin breton d'après Chloé).

Départ pour Locoal-Mendon sur le chemin de Cadoudal, commandant des troupes de Chouans qui se sont formées dans le pays d'Auray à la fin du XVIII^{ème} siècle. Belle promenade d'environ 2 km dans une forêt aux arbres tortueux.

Puis direction Belz, pour une randonnée autour de la Ria d'Étel par le sentier côtier où lagunes, plages sauvages, marais et parcs ostréicoles se succèdent.

Après 7 km environ, Benoit, le directeur du centre de vacances nous attend chez un ostréiculteur avec un buffet campagnard et une dégustation d'huîtres, accompagnées d'un excellent muscadet. Excellentes huîtres ramassées le jour même... plus frais tu ne trouves pas .



Après avoir poussé la chansonnette, il a fallu repartir, le ventre plein et le cœur joyeux. La machine a été difficile à remettre en route. Retour sur le sentier côtier le long de la rivière le Sac'h. Visite du village de St-Cado situé sur une petite île reliée au continent par un pont de pierres légendaire. Belle chapelle romane, beau calvaire et belle fontaine celtique et sacrée qui, paraît-il, soigne la surdité. Plusieurs de nos adaliennes et adaliens se précipitent pour y soigner leurs oreilles ... nous verrons si l'avenir sera moins sourd pour eux .

Retour au centre après avoir visité l'usine Carabreizh pour une dégustation de caramel et gâteau breton. Dernier apéro pour fêter notre fin de séjour en compagnie de notre chère Chloé, bien remerciée pour son accompagnement. Tout le monde était très ému.

7^{ème} journée : chacun repart vers son chez-soi, la tête pleine de beaux souvenirs !

KERFETAN !!! KENAVO !!!



Photos Arlette, Claude, Jean-Claude, Paul et Michèle

Légende des korrigans

"Le Korrigan est un être magique, il ne faut surtout pas se fier à son apparence fragile."

Le Korrigan est issu du folklore breton, une sorte de gnome ou lutin farfelu.

D'apparence chétive, ils vivent en Bretagne exclusivement, et sont présents sur le château de Dinan, en Presqu'île de Crozon. Ils sont très respectés par la population pour leur courage et leur ingéniosité.

Le mot korrigan signifie "petit nain".

Les Korrigans sont les gardiens des trésors des collines. Ils sont extrêmement riches, mais aussi incroyablement avares. La légende leur donne des capacités d'alchimistes, ce qui expliquerait leur richesse.

Ces lutins sont des esprits prenant l'apparence de nains dans la légende celtique et plus particulièrement bretonne. Parfois bienveillants ou malveillants, on les décrit ayant une magnifique chevelure et des yeux rouges lumineux pour ensorceler les mortels, ou comme petits, noirs et velus, coiffés de chapeaux plats avec des rubans de velours, voire même possédant une grosse tête fort laide et très ridée.

Ils hantent surtout les sources et les fontaines.

Peu actifs en hiver, une légende bretonne raconte qu'à l'arrivée des beaux jours, ils appellent les mortels à la tombée de la nuit pour les faire venir autour d'un feu où dansent des korrigans. Ce rituel leur permet d'augmenter la

UNE DES LÉGENDES DES KORRIGANS

Le Korrigan et le Bossu

On raconte qu'un jour, un bossu vint à passer près d'une clairière. Il aperçut des korrigans qui s'amusaient à chanter :

- Lundi, mardi, mercredi, ... lundi, mardi, mercredi ...

- Ben alors, les korrigans, elle est pas finie, votre chanson ? moi je peux vous donner la suite ! se moqua gentiment notre bossu.

- Attention, dirent les korrigans, si ce que tu nous promets n'est pas à la hauteur de nos souhaits, tu seras sévèrement puni de ton audace !

Et le bossu de chanter :

- Lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi, et puis le dimanche aussi et voilà la semaine est finie !

- Hourra ! crièrent les korrigans tellement ils étaient contents ! Notre chanson est plus longue à présent ! Dis-nous c' que tu souhaites : argent, beauté ?

- Ben, si vous pouvez, j'aimerais bien me séparer de ma bosse.

Sitôt dit, voilà les korrigans qui s'emparent du bossu, et le jettent dans un trou. Quand il réapparût, le voilà tout droit, notre bossu ! Tout beau !

Souvent, les intrépides ont moins de chance. Quiconque essaie d'entrer dans la ronde des korrigans se voit piégé toute la nuit jusqu'à épuisement. Ce sont des êtres facétieux qui peuvent se révéler dangereux.



SEJOUR D'AUTOMNE À ROUEN du 22 au 25 septembre 2020

ORGANISÉ PAR JULIETTE

1^{ère} journée : 22 septembre

Vingt-sept courageux adalien(e)s, partent le mardi 22 septembre au matin vers la Forêt Domaniale de Lyons plus grande hêtraie de France où 2 randonnées les attendent : une modérée de 13,7 km et une soutenue de 17,4 km. Il fait frisquet 9°C mais l'après-midi la température remonte à 25 ° C. Nous passons par le Clos St Antoine, le bois du Roulé et Lyons-La-Forêt, charmant village classé parmi Les Plus Beaux Villages de France avec ses très belles maisons à pans-de-bois des XVII^e et XVIII^e siècles.



L'après-midi, nous rejoignons Poses, petit village de mariniers, le lieu de notre hébergement. Dispatching des chambres puis direction le Musée de la Batellerie à pieds (environ 800 m). Visite de la péniche Midway où est conté l'histoire de la batellerie sur la Seine puis visite du remorqueur fluvial Le Fauvette.

Après le diner, tout le monde s'est retrouvé sur la terrasse pour contempler l'étang situé juste à côté mais les moustiques nous ont attaqués, donc direction nos chambrées pour une soirée très très cool. Y'a rien à faire à Poses et de toute façon y'a rien.... Même pas un troquet. Donc dodo.

2^{ème} journée : 23 septembre

Départ pour le Château de Vascœuil à environ 35 km. Traversée du village de Ry avec un très beau porche tout en bois de son église. Village qui a inspiré Gustave Flaubert pour M^{me} Bovary. Puis visite du château de Vascœuil qui est Centre d'Art et d'Histoire. Plus de 50 œuvres modernes y sont exposées. Très belle exposition d'hyperphotographie du photographe JF Rauzier et un historien Jules Michelet. Retour à l'hébergement où nous attend l'apéro Adalien. Soirée tranquille. Finalement la journée a été très agréable : juste une grosse pluie pendant l'apéro et le diner et de vilaines bourrasques de vent vers le soir.



3^{ème} journée : 24 septembre

Après le petit déjeuner, départ pour randonner autour du Lac des Deux Amants et le long de la Seine sur les chemins de halages, pour les modérés pendant que les plus aguerris gravissent la falaise par la Côte des Deux Amants. Découverte de superbes panoramas.

Puis direction l'embarcadère de Poses pour une croisière de 2 heures sur la Seine sur le Guillaume le Conquérant. Retour au gîte vers 17h30.

Apéro à 18h45 avec la sangria et comme hier le gérant nous a facilité la chose. 19h30 dîner avec comme plat principal boulettes d'agneau ou paupiettes de saumon. Retour en chambre vers 20h40. Préparation des bagages pour le retour demain.

Agréable journée avec un temps mitigé : soleil et pluie soudaine et passagère.





C'est la dernière journée du séjour. Il pleut « comme vache qui pisse » mais cela cesse pour aller au petit déjeuner. Chargement des voitures pour le départ. Départ pour Rouen sous une petite pluie. Embouteillage. Arrivés à Mont St Aignan. Nous partons tous ensemble vers le centre de Rouen. Ça descend raide dès le début après c'est une balade vers le Vieux Rouen en passant par les quais de Seine.



A 11h30 nous avons rendez-vous avec la guide de l'Historial Jeanne d'Arc. Très belle et instructive visite dans le magnifique Palais Archiépiscopal où la vie de Jeanne d'Arc est déroulée dans un parcours multimédia immersif avec des acteurs renommés. Puis pique-nique sous l'auvent de l'église Ste Jeanne d'Arc. Église construite sur le lieu du bûcher de Jeanne d'Arc. Architecture vue de l'extérieur un peu « bizarre » ... on aime ou on n'aime pas ... par contre l'intérieur est certes très moderne mais splendide avec la charpente et surtout les très beaux vitraux. Petit quartier libre puis rendez-vous avec une autre

guide pour une visite guidée du Vieux Rouen ... la magnifique cathédrale, les maisons à pans de bois, le Palais de Justice, l'église Ste Jeanne d'Arc. Puis retour vers nos voitures avec une petite grimpette. Goûter adalien au sommet du Mont St Aignan ... puis chaque voiture ayant récupéré ses passagers, retour au bercail. Le temps pour cette journée a été clément avec nous, juste une légère pluie au début et après soleil et ciel nuageux par intermittence mais avec un vent frisquet.



Conclusion

Nous avons passé un excellent séjour grâce à la très bonne organisation de Juliette la Rouennaise, la bonne humeur de tous les participants et surtout la Mère Théo qui a été très bienveillante avec nous. Vu les prévisions, on s'attendait à être trempé tous les jours et ben que nenni juste quelques légères averses passagères. Bref contents



Comment bien choisir sa chaussure de randonnée

Par le docteur Sophie Duméry, membre de la commission médicale de la FFRandonnée

Rapidement l'Homo sapiens s'est chaussé pour protéger son indispensable mobilité, avec plus ou moins d'efficacité et de confort. Les techniques industrielles ont beaucoup progressé, mais le résultat est parfois plus vanté que réel. Choisir ses chaussures de randonnée ne s'improvise pas. L'expérience du vendeur et surtout du marcheur est indispensable.

Des pieds pour le meilleur et le moins bien

Il existe trois formes canoniques du pied. Le pied égyptien est le plus fréquent, où le gros orteil est le plus grand, le deuxième est plus petit et ainsi de suite. Le pied grec a un deuxième orteil plus grand que le premier ; les autres vont en décroissant vers le dernier. Le troisième canon est le pied dit « carré », ou « auvergnat », où les trois premiers orteils sont au même niveau (schéma 1).

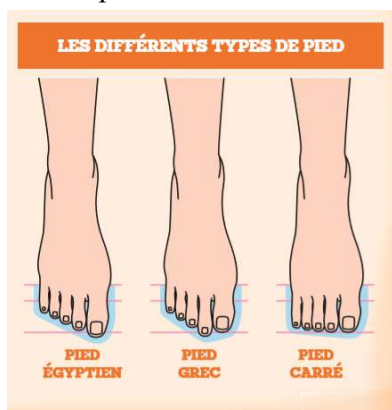


Schéma 1: les trois formes canoniques du pied

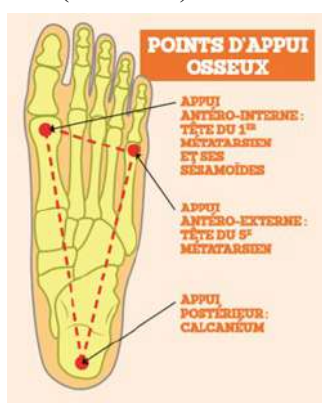


Schéma 2: les points d'appui-osseux



Schéma n°3 : les triangles mécaniques

Selon l'activité physique, le canon pédieux se révèle plus ou moins favorable. Le pied carré avantage les danseuses sur pointe. Le pied grec ou des métatarsiens trop longs ou trop courts expose à des conflits pied/chaussure et à des anomalies statiques. Car le pied est notre premier appui : sans sa parfaite « coopération », tout le squelette souffre.

Notre pied d'aujourd'hui est un pied plat de primate qui s'est creusé. Les appuis d'un pied normal lors du déroulement du pas ou de la foulée (schéma 2) sont le talon, le bord externe et la barre antérieure (ou palette des têtes métatarsiennes) et le gros orteil qui finit le mouvement de propulsion.

On obtient ainsi un triangle de propulsion et un triangle d'appui à trois arches (schéma 3) : une arche intérieure entre la tête du 1^{er} métatarsien (gros orteil) et le talon, une arche externe moins creuse entre la tête du 5^e métatarsien (petit orteil) et le talon, une arche antérieure moins visible à l'œil nu entre la tête du 1^{er} métatarsien et celle du 5^e métatarsien.

L'altération d'une de ces arches peut faire capoter l'ensemble lorsqu'un 2^e, un 3^e ou un 4^e orteil se distingue. La répartition optimale de la charge corporelle tient en équilibre, statique et dynamique, sur un ou deux pieds, pour un coût énergétique minimal (schéma 4).

Schéma 4: la morphologie du pied



Le B.A.-BA du soulier et de la marche

La paire de souliers parfaite est celle qu'un chausseur/cordonnier fait sur mesure. Car les pieds sont uniques ; le droit et le gauche ont même leur forme particulière qui évolue au long de la vie (déformations, traumatismes). Dans ces conditions, comment se chauffer en prêt-à-porter industriel ? Sur le marché de la randonnée, du trek, de la course ou du trail, les industriels offrent un grand choix selon le sexe, la taille et la forme du pied, et selon le terrain. Mais il ne faut pas se fier au jargon technique qui flirte avec l'embrouille marketing : la réflexion est nécessaire, l'essayage aussi. Chaque fabricant a ses modèles : il faut parfois du temps pour trouver ce qui convient le mieux à la marche, en appui dynamique.

- Pas d'achat sur Internet, mais en boutique, en fin de journée quand les pieds ont gonflé : avec la paire de chaussettes qu'on porte habituellement dans ses chaussures de randonnée. Le pied doit être à l'aise, même après 10 mn de gesticulation sur place.
- Le gros orteil doit disposer d'1/2 à 1cm d'espace avec le bout de la chaussure. Les pieds droit et gauche n'ont pas la même longueur : donnez un demi-centimètre de marge à l'avant du gros orteil du pied le plus long. L'autre ne se plaindra pas de l'espace supplémentaire...
- Veillez au confort de l'avant-pied, plus large chez les hommes : c'est un appui majeur à la marche (triangle de propulsion, (cf. schéma 3).
- Ne mégotez pas sur le prix. Ne vous laissez pas avoir non plus. La paire doit vous faire au moins 1 500 km avant de perdre ses caractéristiques de sûreté, protection et maintien. Sachez racheter une paire quand elle est usée, ne marchez jamais dans des souliers dégradés : les blessures guettent, ainsi que les chutes.
- Quand un modèle vous convient, n'en changez pas par effet de mode ! Le mieux est (toujours) l'ennemi du bien...Le plus cher n'est pas le meilleur pour vous ! Ne prenez pas d'option dont vous n'avez pas l'usage ou le bénéfice dans vos programmes de marche.

Les éléments essentiels du choix de la chaussure de randonnée

La tige

C'est la partie montante de la chaussure au-dessus de la semelle et des renforts de pourtour, qu'on lace. Haute, elle dépasse les malléoles pour une bonne prise de la cheville, plus sûre en « hors sentier », mais moins de liberté de mouvement et moins de confort en longue distance. Basse, elle dégage la cheville qui garde sa liberté et son confort au risque de se tordre si les haubans musculo-tendineux ne sont pas entraînés ; c'est la favorite des traileurs. Les tiges intermédiaires tentent le mariage du maintien, du confort et de l'adaptation au terrain. À préférer pour commencer sur des chemins peu accidentés.

Matériau

Le cuir n'a rien perdu de son attrait. Imperméable s'il est bien traité/graissé, séchant vite et résistant à tout ou presque, c'est l'ami des grands treks et des itinérances montagnardes. Mais il est lourd et chaud. Les matériaux synthétiques plus légers savent séduire, quitte à durer moins longtemps et ne pas dépasser les 1 000-1 500 km. Mesurez bien le rapport qualité/prix. Autre notion qui compte : ils prennent l'eau, un vrai défaut en itinérance. La mention Gore-Tex® (traitement respirant mais imperméable) n'est pas une garantie tout terrain en tout temps.

Pointure

Une demi-pointure, voire une pointure, de plus que dans les chaussures de ville est une sécurité : le pied gonfle au cours de la journée. Attention, le frottement sur la chaussure à la marche dépend de la qualité du laçage plus que de la pointure en soi.

Semelle externe

Les gommages de caoutchouc sont de robustesse variée (comme les pneus) pour s'adapter au terrain (rochers). Elles sont crantées différemment et font l'objet de brevets. Vibram® est célèbre, mais ce label n'est pas seul à offrir un bon accrochage au sol. Plus la semelle est large, plus elle est confortable et souple. Ce qui diminue la sûreté lors de passages techniques en terrain instable et accidenté : les semelles rigides, plus étroites, sont préférables en montagne pour cette raison.

Semelle intermédiaire

Elle amortit les chocs et la torsion gauche/droite (selon l'axe longitudinal). Un bon amortissement réduit le risque de fractures de fatigue. Mais la rigidité à la torsion doit convenir à l'usage prévu : moins de confort en itinérance longue (cf. la hauteur de tige).

Semelle interne

Elle concourt, ou pas, au soutien des arches plantaires. Les fabricants en proposent de plusieurs types. Là aussi le mieux est l'ennemi du bien. Les seuls défauts à compenser (pieds plats, creux, etc.) sont dynamiques, d'autant plus que les randonnées sont longues et exigeantes. C'est l'affaire du podologue : si nécessaire, il fabrique des semelles intérieures personnelles (orthèses plantaires thermoformées), à mettre à la place des industrielles

Laçage

Tout un art ! Il commence sur le coup de pied, se poursuit à la base de la cheville par une paire de crochets auto-bloquants (en tige haute et intermédiaire), là où se joue la puissance du laçage. Les crochets supérieurs permettent de fixer la cheville (talon calé à l'arrière) et d'éviter les frottements pied-chaussage, là où se joue la survenue d'ampoules. Le lacet rond glisse plus que le plat mais s'use moins vite. Il existe des lacets « bloquants » à bourrelets.

Chaussettes

Les fibres techniques sont championnes... du discours publicitaire. Les meilleurs fabricants tiennent leurs promesses. Le surcoût vaut la peine quand le tissu glisse bien sur la chaussure, surtout quand on sue dedans. Ce glissement de la chaussette même humide évite à la peau le cisaillement qui la brûle et qui provoque des ampoules. La minceur du textile désencombre le chaussage laissant de la place au pied. Mais attention au froid ! La laine a des atouts à faire valoir. Rappelons que le laçage est fait pour adapter le volume chaussant au pied « chaussetté » sans l'étrangler.

Hygiène du ménage à trois

Les soins indispensables du marcheur demandent 20 à 30 minutes quotidiennes pour chaque pied et chaque orteil. Le pied ne se conçoit qu'avec son soulier. Les chaussettes ferment le ménage à trois qu'on traite ensemble, sinon rien.

Les pieds se lavent sans macération (pas de bains) entre les orteils, se séchent entre les orteils, se massent entre les orteils avec une crème cicatrisante (ou des huiles essentielles anti-infectieuses). Les ongles sont inspectés, coupés, limés. Traitez systématiquement contre les mycoses avec un antifongique une à deux fois par mois : poudre, lotion et pulvérisation sont disponibles à la pharmacie sans ordonnance.

Les chaussures subissent le même traitement : elles se lavent et se séchent (chaussures techniques actuelles) et s'enduisent à l'intérieur d'antifongique. Utilisez la même lotion/pulvérisation que pour les pieds dans toutes vos chaussures : une fois par mois pour les récidivistes du pied d'athlète, tous les deux ou trois mois pour les autres. Les huiles essentielles désinfectent bien au même rythme.

Les chaussettes sont changées tous les jours, lavées et séchées puis pulvérisées avec un antifongique et gardées 24 à 48 heures dans un sac poubelle fermé pour une bonne imprégnation.

En entretien les huiles essentielles sont efficaces sur les chaussettes et dans leur tiroir.





La recette du granola de randonnée

Ingrédients :

Les quantités sont en grammes par personne et par jour. Nous sommes de bons mangeurs, à vous d'adapter les quantités à vos besoins.

- Lait en poudre : 30 g
- Flocons d'avoine : 80 g
- Amandes : 10 g
- Raisins secs : 30 g
- Pêches séchées : 10 g
- Bananes séchées : 10 g
- Miel : 10 g
- Jus d'orange : 30 g (ou 30 mL)

Cela fait un total d'environ 180 g (et 680 kcal) par personne et par jour pour le petit déjeuner.

Recette :

Vous allez voir, rien de compliqué. Même si vous n'êtes pas cuisinier ou cuisinière dans l'âme, je suis sûr que c'est à votre portée !

1. Préchauffez votre four à 160 °C (thermostat 5/6).
2. Mettez les flocons d'avoine dans un saladier (je vous avais dit que c'était facile).
3. Faites chauffer le jus d'orange et le miel dans une casserole.
4. Versez le mélange jus d'orange/miel dans le saladier.
5. Faites une boule plus ou moins compacte avec le mélange.
6. Recouvrez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé (papier cuisson).
7. Désagrégez la boule en petits morceaux sur le papier sulfurisé. Etalez le tout.
8. Mettez au four pendant environ 15 à 20 minutes en remuant de temps en temps – il faut que ça dore, mais que ça ne brûle pas.
9. Laissez refroidir et ajoutez tous les autres ingrédients.

Et voilà, vous avez votre granola de randonnée ! Il ne vous reste plus qu'à ajouter de l'eau et à profiter de votre petit déjeuner avant une nouvelle journée de randonnée.

Cette recette fournit un apport d'environ 380 kcal par 100 g de granola. Voici la répartition calorique pour ce petit-déjeuner.

Glucides : 74 % Lipides : 10 % Protides : 16 %



Crédit photo Emily Carlin

Un moment de détente !



ENIGMES



1/ C'est l'histoire d'une jeune fille qui aux funérailles de sa mère rencontre un jeune homme qu'elle ne connaissait pas. Elle le trouve fantastique. C'est le coup de foudre immédiat, elle en tombe éperdument amoureuse ... Toutefois trop timide elle ne lui a jamais demandé son nom ni son numéro de téléphone et de plus personne ne le connaît.

Quelques jours plus tard, la jeune fille tue sa propre sœur..

Question : Pour quel motif a-t-elle tué sa sœur ?

2/ Ce soir à minuit, votre condamnation à mort sera exécutée, sauf si vous trouvez comment sortir de cette geôle infernale. La pièce, basse de plafond, comporte quatre portes:

- la première est gardée par des chiens méchants;
- la seconde est protégée par des lions;
- la troisième donne sur le soleil qui tue dès que vous avez fait quelques pas;
- la quatrième vous plonge dans le vide d'un puits sans fond.

3/Arnold Schwarzenegger en a un long,
Michael J. Fox en a un court,
Jean-Paul II ne s'en sert pas
Et Madonna n'en a pas.
De quoi s'agit-il ?

4 /Qu'est ceci ????



Résultats des énigmes !

Réponse Enigme n°1:

Elle espérait que cet homme viendrait de nouveau aux funérailles.

Ce test était utilisé par un célèbre psychologue américain pour savoir si une personne avait une mentalité d'assassin.

Bon nombre de tueurs en série ont subi ce test et ont répondu correctement à la question.

Réponse Enigme n°2:

Attendez patiemment le soir, avant minuit, le soleil couché sera inoffensif et vous pourrez sortir tranquillement par cette porte.

Réponse Enigme n°3 : un nom de famille

Réponse Enigme n°4 : Non, ce n'est pas une brouette bizarre mais un ancien podomètre pour calculer la distance parcourue par le marcheur

Articles pour le bulletin !

Envoyer nous vos articles ou vos commentaires sur les séjours auxquels vous avez participé, les expositions visitées, vos sorties, vos découvertes...

Adressez les à secretariat.adal@orange.com qui assure le maquetage du bulletin.

Alors, n'hésitez pas !

Et n'oubliez pas : le bulletin est ouvert à tous,

Amitiés Adaliennes,



Le Bureau,