



Décembre 2012

Edito

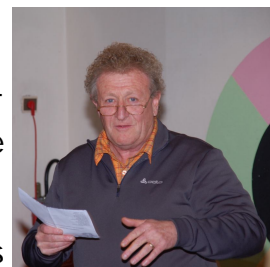
Pour ce dernier numéro de l'année, vous allez découvrir une recette idéale pour aborder les fêtes de Noël et du Nouvel an. Facile à réaliser, le foie gras mi-cuit au micro-ondes devrait ravir les palais.

Albert et Nanou nous livrent leurs impressions sur le long périple qu'ils ont entrepris de CHAMPIGNY SUR YONNE à ST JACQUES DE COMPOSTELLE.

Le résumé de la randonnée touristique à ARGOL ravivera les souvenirs.

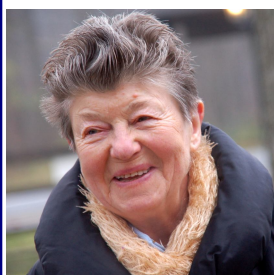
Je ne voudrais pas terminer sans vous souhaiter à vous, votre famille et à vos proches d'excellentes fêtes de fin d'année, dans un contexte difficile que vous aborderez, j'en suis sûr avec le sourire qui vous anime lors de nos randonnées du mardi et du dimanche .

Bonne lecture et à bientôt sur les sentiers.



Sommaire

Edito	1
Bon anniversaire Christiane	
Chemin de Compostelle	2
Séjour Argol	2
Séjour Argol (suite)	4
Dates importantes La grille de Croq'sentier	5
La terrine de Dany Solution des mots croisés	6



BON ANNIVERSAIRE CHRISTIANE

Notre doyenne Christiane vient de fêter ses 80 ans. Adhérente de la première heure dès la création de PAS A PAS, notre club se devait de lui rendre hommage. Toujours fidèle à nos randonnées, elle a effectué 5077 kms pour 455 randonnées, soit une moyenne de 423 km/an.

Son courage et son assiduité méritaient qu'elle soit récompensée. C'est avec plaisir qu'elle s'est vu offrir un appareil photo numérique, un cadre numérique et des bons d'achat, lors d'un repas à l'auberge de la CROIX d'AUGAS.

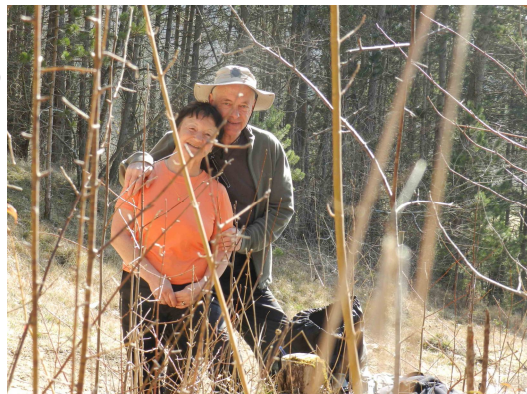
Nous comptons encore sur sa présence lors de nos prochaines randonnées.



Chemin de Compostelle

Voilà, nous sommes revenus de notre périple.....au long court.

Partis le 04 mars de Champigny (89), nous sommes arrivés à Santiago le 29 mai soit, 80 jours de marche effective pour 1.860 km (moyenne journalière de 23 km - la plus longue 37 km et la plus courte 5 km). Question de poids, Nanou est restée à son poids initial et, pour moi, de 72 kg, je suis descendu à 68.5 kg. Pour en terminer avec les chiffres, le coût global s'est élevé à 5.100 euros (nuitées, repas, rafraîchissements quotidiens, train retour et cadeaux), ce qui représente par personne et par jours une dépense d'un peu moins 31 euros....



Certes, en regardant le parcours accompli cela peut paraître énorme, voire impressionnant mais, je vous rassure, il n'y a rien d'exceptionnel, Effectivement nous avons marché tous les jours, à notre rythme, en écoutant son corps et, finalement, de façon naturelle... en prenant du plaisir, en vivant notre rêve, en partageant les joies et peines des pèlerins, en découvrant des paysages variés mais aussi monotones, de solitude profonde, avec des régions riches ou pauvres, où le pèlerin est toujours considéré par une population rurale bienveillante et donc, à la rencontre des autres, et quelque part de soi-même.....



Toutefois, si les punaises de lit sont restées indifférentes sur notre passage nous avons, par contre, attrapé un virus, dont nous ressentons plus que jamais les effets aujourd'hui. S'étant propagé dans tout notre être, il est difficile d'en guérir et seul, un traitement approprié à long terme, ponctué de cures salvatrices, pourra lutter contre cette maladie, ou du moins l'atténuer.....

Nous prévoyons, l'année prochaine, pour notre première cure de suivre comme thérapie les "Via Gebennensis et Via Podiensis". Cette médecine douce aux noms bizarres n'est autre que le GR 65 de Genève à Saint-Jean Pied-de-Port.

Désolé, mais nous serons donc, de nouveau aux abonnés absents !...

Allez, Ulteïa..... En Avant !...

Nanou et Albert

RAPPEL LICENCES

A ceux ou celles qui n'auraient pas encore renouvelé leur licence, vous avez jusqu'au 20 décembre pour y remédier. Ceci est important pour que Marie-France puisse établir votre licence qui vous permettra de rester assuré au 1^{er} janvier 2013.

C'est aussi une rentrée d'argent qui va permettre à Jacques, notre trésorier, d'ajuster au plus près, la trésorerie de notre club.

Merci à vous.



Séjour à Argol

Tout ce que vous ne savez pas sur la presqu'île de Crozon et que vous voulez savoir

Ne croyez pas que nous, randonneurs, ne cherchions que le plaisir des yeux et le dépassement sportif... nous avons soif (aussi) de connaissances !!



A l'arrivée, notre hôtesse Maryse et J-Claude nous emmènent à l' « enclos » :

Allons-nous au pré voir des moutons ?? Non ! C'est l'**enclos paroissial typique breton**.

Pour mériter ce nom, cet ensemble monumental doit comporter 5 éléments : 1) une église ceinte d'un muret 2) une entrée surmontée d'une arche triomphale 3) un calvaire 4) un cimetière 5) un ossuaire . C'est le cas ici !!

Mais à Argol, on sait aussi s'amuser. Nous profitons du parc municipal dédié aux **jeux traditionnels bretons** pour tester notre adresse aux palets, jetons, boules et quilles.

En marchant vers **Morgat**, sur le GR 34, chemin des douaniers, nous admirons le paysage à couper le souffle du haut des falaises de plus de 50 m!

Les grands caps, celui de la Chèvre, la pointe de Pen-Hir (tête dressée) et la pointe des Espagnols durcis de grès armoricain alternent avec les baies creusées dans les schistes tendres.



Au **musée des minéraux**, nous apprenons que le Finistère est un site de référence mondiale pour la géologie !! Il y a 400 millions d'années, le paysage marin correspondait à une mer actuelle du sud de l'Equateur !!!

Autre particularité du musée : les minéraux fluorescents. Ternes en éclairage normal, ils dévoilent une féerie de couleurs insoupçonnées lorsqu'ils sont exposés aux ultraviolets !!



Presqu'île dans la presqu'île, **Roscanvel** (le roc dans le vent) nous ouvre le chemin vers la pointe des Espagnols (qui occupèrent la région en ...1594)

« Qui occupe Roscanvel, contrôle une des rives du Goulet et donc l'entrée et la sortie de Brest » : ce qui a scellé le destin militaire de cette presqu'île.

Côte riche de paysages de landes d'ajoncs, de bruyères, de genêts, de bois de saules, de frênes, de chênes, de pins, de buissons de chèvrefeuille et de petit houx, parmi les mûriers et les prunelliers. Mimosas, camélias, hortensias ou fuschias fleurissent les jardins. Comme le dit le poète **Saint-Pol-Roux**, à propos de Roscanvel : « Ici, l'on rit, l'on pleure, ici l'on vit, l'on meurt à la manière des légendes ».

Retournons à Argol pour une visite qui a passionné tout le monde : **la maison des vieux métiers vivants**. C'est la rencontre avec les anciens qui font revivre leurs métiers dans un musée: tonnelier, sabotier, marin, épicier, fileuse de lin, tisseuse, brodeuse.

Ils nous ont présenté la maison typique bretonne, avec la pièce à vivre : côté cuisine, ne manquent pas la baratte pour le beurre, le suspensoir à cuillères, côté chambre, le lit-clos avec son berceau suspendu, les habits de chanvre (ou de lin, pour le dimanche)





Le propre de la météo armoricaine est qu'elle change très rapidement, les vents d'ouest dominants faisant alterner averses et éclaircies. Nous découvrons enfin **le crachin breton** !!

Olivier de Kersauson a dit : « Quand il pleut, il n'y a que les cons qui sont mouillés » !

Nous redoutons néanmoins pour demain la traversée pour **l'île d'Ouessant**, à 20 km de la côte du Finistère.

La mer sera-t-elle déchainée ? De redoutables courants tels le Fromveur, le plus fort d'Europe, entourent l'île ! « Qui voit Ouessant, voit son sang » dit le dicton.

Pour nous, ce sera mer d'huile et grand soleil : « Qui voit Ouessant, voit le beau temps » dicton du 13 septembre 2012 !!!!

Nous marchons le long de la côte nord, découpée, sauvage à merveille jusqu'au **phare du Créac'h**, identifiable par ses bandes noires et blanches, 2^{ème} phare le plus puissant du monde !

Nous revenons à l'embarcadère par le seul village de l'île : **Lampaul**.



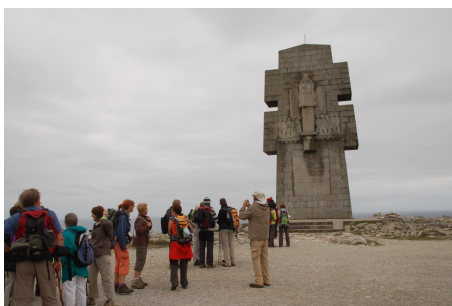
Nous accostons sur la terre ferme à **Camaret**, ancien port sardinier reconverti en port de pêche à la langouste et aux crustacés. On ne peut manquer d'y voir **la tour Vauban**, achevée en 1696, patrimoine mondial de l'UNESCO et **la chapelle Notre Dame de Rocamadour** (étape des pèlerins)

Nous terminons notre séjour en randonnée vers 2 autres curiosités de la presqu'île :



▣ **L'alignement mégalithique de Lagatjar** ,

qui prouve que la Bretagne était peuplée il y a 5 000 ans !
65 menhirs disposés sur 3 lignes, feraient penser à la constellation des Pléiades,
constellation de la Poule, en breton.
Lagat-Yar signifie « œil de la poule »



▣ **La Croix de Pen-Hir**, sculptée par V. F. Bazin, monument aux bretons de la France libre,

inaugurée en 1951 par le général De Gaulle.
Au dos une inscription en breton « Plutôt la mort que la souillure ».
Sur la face ouest, un vers de Baudelaire « Homme libre, toujours tu chériras la mer » !

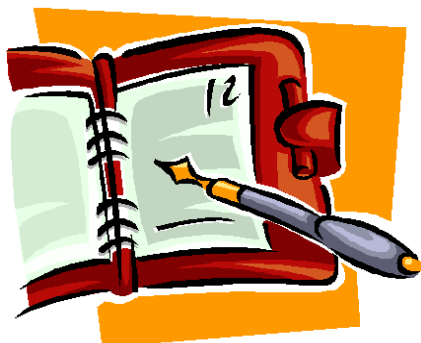
Quelle belle région, cette presqu'île de Crozon !

Merci Jean-Claude pour ce beau programme !

Dominique et Bernadette



- Dates importantes -



DIMANCHE 6 JANVIER 2013 : rando galette – participation 1 €

MARDI 8 JANVIER 2013 : rando galette – participation 1 €

SAMEDI 9 FEVRIER 2013 à 18h30 : Assemblée Générale

La grille de CROQ' SENTIER (Solution au dos)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2					■					
3			■							■
4							■			
5						■				
6			■		■					
7						■				■
8					■			■		
9				■						
0										■

HORizontalement

- 1 – Elles sont nombreuses à PAS à PAS
- 2 – Support de lunettes - Graissée
- 3 – Petit élu - Jour de rando
- 4 – On peut en voir un dans une mare - Rare en rando
- 5 – Petits têtus - Au Pérou, dans l'autre sens
- 6 – Note - Usiné
- 7 – Pas besoin de l'être pour randonner - On les trouve dans la bosse
- 8 – Navré sans tête - Son coup ne repose sur rien - Conjonction
- 9 – Arrivée - On peut la cueillir en rando
- 10 – Partisan de Nicolas

VERTICALEMENT

- A - Où peut finir une rando
- B - Mesdames, soyez-le en randonnée
- C - Inutile de venir comme ça en rando - La tête à Toto - Imagina
- D - Jour de rando
- E - En Ré - Devant un joint
- F - Il faut avoir le sud au cul pour le trouver - Sitôt
- G - Abri douillet - Fondateur de PAS à PAS
- H - Cette grille en est pleine - Fin de partie
- I - Extra-terrestre - Faciles
- J - Céréale - Pareil

LA TERRINE DE DANY

TERRINE DE FOIE GRAS DE CANARD MI CUIT

Ingrédients (7/8 personnes)

- 750 g de foie gras de canard à température ambiante
- 5g de sel fin (environ 1 cuillère à café rase)
- poivre blanc (éviter le poivre noir qui laisse des marbrures)
- muscade et quatre épices « facultatif » (environ 1 cuillère à café rase)

Préparation

- Dénervé le foie en l'ouvrant au milieu et tirer sur les nerfs apparents délicatement
- Dans un saladier mettre le foie gras avec le sel, le poivre blanc moulu et les épices
- Mélanger délicatement (on peut ajouter si l'on veut du porto ou du vin blanc moelleux) ½ verre
- Couvrir avec un film transparent et mettre au frigo entre 8 et 12 heures
- Sortir le foie gras 4 heures avant
- Le tasser dans une terrine en mettant les gros morceaux en premier et les petits ensuite
- Mettre un film transparent sur le dessus de la terrine.
- Mettre au micro ondes 2mn à puissance 700 w
- Laisser refroidir
- Le foie gras rendant peu de graisse recouvrir d'un peu de graisse de canard
- Poser un poids (pas plus de 500 gr) sur la terrine quand la graisse à figé
- Placer au frigo et consommer entre 5 et 15 jours (ranger dans le bas du frigo)



Solution des mots croisés

