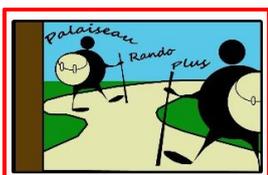


Vivement

Jeudi



N

14^{ème} année 2023 – 2024

N° 1

Premier trimestre

Journal de l'Association
PALAISEAU RANDO PLUS
94 Rue du capitaine Cocart
91120 PALAISEAU

<http://palaiseau.randoplus.free.fr>

EDITORIAL :

Une nouvelle saison a débuté, notre 14^{ème} saison ! Cette année, la réunion d'organisation n'a pas complètement rempli son objectif : à la fin de la réunion, 11 randos étaient orphelines. A ce jour, 3 ont trouvé des organisateurs. Il en reste donc toujours 8. Je voudrais vous rappeler que notre organisation repose exclusivement sur le bénévolat. 52 semaines par an impliquent 52 randos par an... Il serait dommage que nous nous privions de quelques randonnées, malgré tout le plaisir que nous avons à nous retrouver chaque jeudi ou chaque mardi. Nous comptons sur vous ! Cette année, nous aurons un week-end à Reims début octobre et une semaine en Morbihan au mois de juin réservée pour 20 bons marcheurs (randos de 12 km minimum avec parfois de bons dénivelés). Les autres activités (Conférences et Plaisir d'Images) et les autres festivités (rencontres, repas de fin d'année, galette et barbecue) nous attendent (en espérant que la municipalité nous confirme la réservation des salles qui tarde un peu cette année).

A bientôt donc. Vivement jeudi !

Alain DEWELLE

SOMMAIRE :

Editorial – Nos joies, nos peines	P. 1
Dates Nouvelles brèves	P. 2
Activités	P. 3
Les tiques	P. 4
Les guêtres	P. 5
Une parachutiste à Palaiseau	P. 6
(Merci au musée du Hurepoix)	
Le Paris des origines	P. 7
Pour se distraire	P. 8

NOS JOIES Naissances

15 juin : Yzeh petite-fille de Patrick et Dominique LHOSTIS

20 juin : Léna petite fille de Sylviane et Philippe MALEPART

18 juillet : Victor petit-fils de Christine et Claude BROQUET

NOS PEINES

Décès de Françoise CHARLOT début août

Décès du papa de Marie Christine THOORIS

Avec le soutien de

Palaiseau

Info Hebdo est publié sur le site. Vérifiez si vous n'avez pas reçu info hebdo le mercredi

Chaussures de rando

Nous exigeons de **bonnes chaussures** de rando, une entorse ou foulure (voir plus) sont toujours à redouter et les chemins de randonnée souvent pierreux.

Elles sont souvent très utiles, voire indispensables

N'oubliez pas des **chaussures de change** pour ne pas salir la voiture qui vous transporte.



Bâtons de marche

Ils sont souvent très utiles, .
Ils soulagent les jambes, donnent de l'assurance sur terrain caillouteux ou glissant, permettent de se rattraper quand on trébuche...

Boissons

Il est nécessaire de boire en cours de rando. La fatigue et les courbatures sont souvent la conséquence d'une sous-hydratation

Guidage des randos

Notre fonctionnement est coopératif et dépend du volontariat des accompagnateurs. Pour faciliter le guidage, nous avons organisé l'an passé plusieurs séances d'initiation. Vous êtes donc armés pour prendre en charge une ou deux randos dans l'année.

Il serait dommage que notre planning incomplet nous oblige à sauter des jeudis.

Rando non pourvues :

9 novembre – 7 décembre – 28 décembre – 15 février – 23 mars – 25 avril – 9 mai – 20 juin

Nous comptons sur les volontaires.

Randos mixtes

Ce sont des randos communes avec les randos normales, mais dont un groupe de marcheurs se détache pour emprunter un parcours plus court de 6 km environ

Le trajet peut être commun au départ et se séparer pour former une boucle différente et ramener au point de départ ou bien rejoindre le groupe normal pour retour commun, voire de faire un aller-retour. Cela implique une attente d'environ 1 heure). C'est pourquoi elles n'auront pas lieu en saison froide : novembre à mars et pourront être annulées par temps pluvieux

Fortes chaleurs

Ce n'est plus d'actualité, mais dans l'avenir, le principe sera de remplacer la rando de l'après-midi par une rando du matin.



Les séjours

- Les week- end à Reims : du 6 au 9 octobre
 - Séjour à la « Pierre Bleue » à Saint Gildas de Rhuis du 22 au 29 juin
- Les informations seront envoyées en temps utile.

Statistiques (par Pierre Marie)

63 randonnées ont été proposées à la saison précédente ; elles ont rassemblé de 4 à 47 participants, la moyenne étant de 28 pour les courtes, 26 pour les normales. Nous notons une forte participation aux randos de l'été qui ont attiré 21 personnes en moyenne. Les randos longues attirent un petit nombre de très fidèles, avec une moyenne de 8 participants.

A nous tous, nous avons parcouru plus de 12570 km, soit plus de 13 fois la distance de Paris à Compostelle, la référence des randonneurs.

(Suite dans le prochain journal)

Les adhérents de PRP :

14 ne se sont pas réinscrits – 14 nouveaux arrivent parmi nous.

L'association compte **138** adhérents

Concours photos

Le palmarès 2022-2023

Premier Prix : Janine CHRISTMANN

Deuxième Prix : Martine PELTIER

Troisième Prix : Daniel FOURNIER

Meilleure photo Soleil : Janine CHRISTMANN

Meilleure photo Pluie : Martine PELTIER

Meilleure photo Neige : Pierrette PARRA

Meilleure photo Nuages : Pierre LALANDE

Le concours 2023-2024

Palaiseau Rando Plus organise un concours photo pour tous ses membres.

Les thèmes retenus cette année sont :



1 L'EAU dans la ville- 2 à la campagne – 3 à la montagne 4 – à la mer

Les candidats présenteront 4 diapositives numériques représentant **dans l'ordre** ces 4 thèmes

Ces photos devront être différentes les unes des autres

Le format des diapositives devra être rectangulaire **horizontalement**,

de préférence 1920 x 1080

Sont exclues les copies de photos d'internet et celles présentées lors des précédents concours

Les photos devront être adressées **avant le 3 juin 2024** à « damafour2@gmail.com »

Il sera tenu compte du respect du thème, de la composition des photos et de leur qualité artistique. Le jury sera composé de trois membres choisis pour leur compétence artistique et photographique.

Les résultats seront proclamés lors d'une séance de projections.

Atelier Plaisir d'images

Il est consacré à la présentation et au montage sonorisé de photographies de nos membres. Chacun, ainsi, peut exprimer sa sensibilité, en présentant ses voyages, découvertes, en illustrant poème ou chanson en racontant une histoire.

Les nouveaux seront pris en charge par les plus expérimentés et ne tarderont pas à réaliser eux-mêmes des montages.

Les montages produits en cours de saison seront présentés lors d'une séance spéciale de projections

Conférences

Conférences en salle ou visites parisiennes, sont présentées aux adhérents de cette activité qui en ont connaissance par une information-mail.

Comme pour les randonnées, les animateurs sont des membres de PRP, ce qui assure régularité et variété.

Rencontres

L'essai fait l'an passé a été concluant : beaucoup ont apprécié de se rencontrer pour échanger, regarder des photos, faire un petit goûter.

Cette activité est donc maintenant institutionnalisée. Elle est ouverte à tous et, là aussi, l'animation est assurée par les participants, dans une organisation PRP.

Réunions : 2/10 - 6/11 - 8/1 - 4/3 -3/6



La maladie de Lyme (ou borréliose)

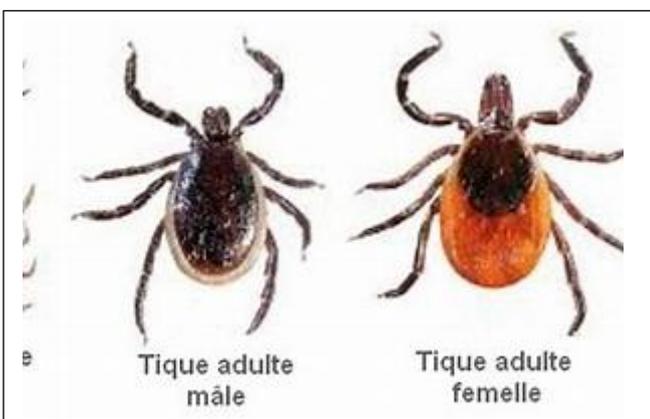
Un article de Marina Lebrun

C'est une infection bactérienne non contagieuse qui ne peut survenir qu'après une morsure (ou piqûre) de tique infectée par la bactérie *Borrelia burgdorferi* (larve, nymphe et femelle adulte).

Ainsi, au cours d'une promenade ou pendant le jardinage, des tiques peuvent s'accrocher à votre peau, et vous piquer. La maladie ne se transmet pas par contact avec une personne malade ni avec un animal infecté.

Aux États-Unis la maladie de Lyme est très fréquente. En France, entre 2009 et 2020, le nombre de cas a fortement augmenté, fluctuant entre 25 000 et 68 530 cas par an.

La borréliose de Lyme est présente sur tout le territoire métropolitain. Les tiques sont répandues partout, surtout en dessous de 1 500 m d'altitude. Elles vivent dans des zones ombragées et humides, les herbes hautes des prairies, les jardins et les parcs forestiers ou urbains.



Symptômes :

Le plus souvent la maladie de Lyme est sans symptôme.

Cependant des formes précoces de la maladie, parfois invalidantes, sont possibles dans les six premiers mois après la contamination. Si non traitées, la contamination peut s'étendre aux articulations, au cœur et au système nerveux, à la vue, etc.

Les symptômes les plus typiques sont fièvre, maux de tête, fatigue et aussi un érythème migrant : plaque rouge inflammatoire, qui ne démange pas, qui apparaît autour du point de piqûre, avant de s'étendre progressivement (la plaque a un diamètre souvent supérieur à 5 cm), et pouvant migrer loin du point de piqûre.

Diagnostic :

Elle est diagnostiquée en se basant sur les symptômes (typiquement l'érythème). Et aussi sur la possibilité d'avoir été exposé à des tiques infectées !

Des tests de laboratoire sont utiles s'ils sont utilisés correctement et effectués en suivant des méthodes validées.

Traitement : Il n'y a pas de vaccins !

La majorité des cas se résout avec quelques semaines de prise d'antibiotiques.

- Utiliser des produits répulsifs.
- Extraire les tiques rapidement.

La maladie de Lyme (ou borréliose)



Après avoir été piqué par une tique : retirer le plus rapidement possible la tique avec un tire-tique, par rotation-traction dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de façon perpendiculaire à la peau, en évitant d'arracher la tête de la tique. Surveiller la zone piquée pendant un mois. Si une plaque rouge et ronde s'étend en cercle à partir de la zone de piqûre, consulter un médecin rapidement



Nota :

- 1- Les trousse de premiers secours de PRP sont équipées de tire-tiques
- 2- Eviter hautes herbes, jambes et bras nus et, voir P. 5 une précaution utile

UN BON MOYEN D'ÉVITER LES TIQUES

Les guêtres de randonnée, késako ?

Les guêtres sont des accessoires qui servent à protéger vos membres inférieurs en empêchant notamment que des « éléments indésirables » n'entrent dans vos chaussures.

Il s'agit de pièces de tissus que l'on enfile au-dessus des chaussures et qui recouvrent le bas de vos jambes, vos chevilles et le dessus des pieds. Elles sont généralement maintenues en place grâce à un lien qui passe sous les semelles et sont refermées par des velcros, des boutons-pression ou d'autres systèmes.

Il en existe de plusieurs longueurs. Certaines remontent juste au-dessus des chevilles, d'autres peuvent monter jusqu'aux genoux. Différents types de guêtres sont disponibles (impermeables, respirantes...) pour diverses utilisations.



Bandes molletières : ancêtres des guêtres



Printemps et automne : pluie et humidité

En randonnée, on utilise principalement les

guêtres pour [garder les pieds au sec](#) (autant que faire se peut) lorsque les conditions sont humides. C'est un bon moyen d'éviter que l'eau de pluie ne ruisselle le long de vos jambes ou de votre pantalon, jusque dans vos chaussures.

Elles offrent aussi une bonne protection face à l'humidité de la végétation, comme la rosée présente sur les hautes herbes par exemple.



Hiver : neige et froid

Lors de vos randos-raquettes ou en chaussures dans la neige, les guêtres empêchent la neige de s'infiltrer dans vos chaussures. Elles offrent aussi une couche de protection supplémentaire face au froid et évitent que vous ne fassiez toute votre sortie avec un bas de pantalon trempé.



Été : cailloux, épines, sable...

Même par temps sec, les guêtres ont une utilité non négligeable. Elles empêchent les corps étrangers (gravier, sable...) d'entrer dans vos chaussures, ce qui limite les risques de friction, et donc [d'ampoules](#). Là où la végétation est un peu « coriace », elles permettent également de protéger vos jambes des épines ou votre bas de pantalon des déchirures et des accrocs... **et des tiques.**



Une parachutiste à Palaiseau



La parachutiste Alice BONTE après sa descente du haut du Viaduc de Palaiseau.

LE SAVIEZ VOUS !!!

Alice Joséphine BONTÉ dite Lyse

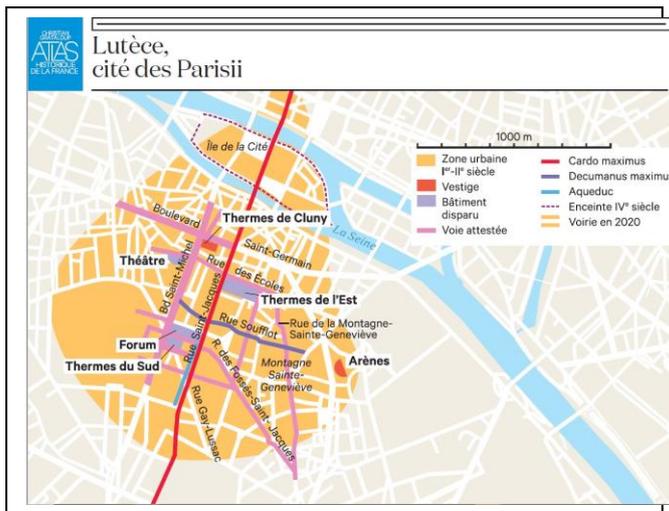
Née le 12/04/1895 à Paris 10^e fait, pendant son enfance, de longs séjours à Champlan chez ses grands-parents paternels et à Palaiseau au café restaurant rue de Paris et rue de la gare chez ses oncles et tantes. C'est dans cet environnement que lui vient le goût pour l'aviation. Son grand père lui raconte les exploits des pionniers de l'aviation qui se lançaient sur l'aérodrome de la Butte Chaumont (Champlan-Palaiseau), sa tante l'accompagne pour voir les aviateurs au Bourget. En 1925 lors d'un séjour à Palaiseau, elle rencontre Élie LASSAGNE et lui fait part de son projet de faire du parachutisme. Ce dernier lui indique de prendre contact avec M. ORS réparateur de parachutes à Issy. Elle se rend chez ce dernier qui la présente à l'aviateur FRONVAL qui participe à de nombreux meetings aériens.

Rendez-vous est pris et le 25 juillet 1925 elle réalise, lors du meeting de Reims, son premier saut. Là, elle rencontre Germaine GRANDVEAUD, la pionnière du parachutisme au féminin qui lui donne quelques conseils et l'invite à venir avec elle sur d'autres réunions.

En 1926 sa tante lui parle d'un militaire, qui, le 15 mars, a sauté du viaduc de Palaiseau, mais a échoué dans son entreprise et s'est fracassé dans le lit de l'Yvette. L'idée d'un saut à seulement 27 mètres du sol l'obsède et après des préparatifs avec le maître voilier CORMIER et le constructeur Palaisien Élie LASSAGNE, qui ont intégré au parachute un système d'ouverture automatique, elle saute du viaduc, le 19 décembre 1927. Le parachute s'ouvre violemment et elle se pose en douceur sur la berge de l'Yvette, réussissant là un exploit salué par toute la presse.

**Extrait de „La lettre du Musée du Hurepoix „
Avec l'aimable autorisation de M. BERTET**

Sur les traces du Paris des origines



En cette saison 2022-2023, les "conférences parisiennes" ont repris leur cours ; une visite a conduit un groupe *Sur les traces du Paris des origines*.

Les origines de Paris remontent à la Gaule ; le nom de Paris vient d'une peuplade gauloise de pêcheurs, les *Parisii*; initialement installés dans une boucle de la Seine, à l'ouest de notre Paris actuel (vers Nanterre) semble-t-il. On retrouve également des traces de ces *Parisii* sur une des plus grandes îles de la Seine, l'île de la Cité.



Les thermes de Cluney

Les *Parisii* durent leur prospérité à la maîtrise de la circulation fluviale et aux échanges commerciaux qui en résultèrent. Le bourg prit ensuite le nom de Lutèce, d'origine celte, désignant un "chantier naval" sur un fleuve.

En 52 avant Jésus Christ, le site est conquis par les légions romaines qui investissent la rive gauche, moins marécageuse que la rive droite de la Seine. La ville s'organise alors autour de deux pôles : d'une part, l'île de la Cité, aisément défendable, siège des

pouvoirs politique et ecclésiastique, dominée par les Nautas et, d'autre part, la colline au sud (la montagne Sainte Geneviève) où les Romains établissent le forum; ils construisent des arènes et des thermes, gratuits, ouverts à l'ensemble des citoyens, nobles romains ainsi qu'à leurs esclaves, riches membre de la confrérie, artisans ... Le deuxième siècle sera l'âge d'or de cette cité florissante.

Cependant, à partir du troisième siècle, en raison des multiples invasions barbares, la ville déclina progressivement jusqu'au neuvième siècle. Mais par sa situation de carrefour, favorable aux échanges, elle resta attractive.

Les Capétiens s'y installèrent et au treizième siècle, Philippe-Auguste sécurisa la ville en faisant édifier un château (édifice plus militaire que royal) dont les vestiges peuvent être vus au Louvre. Il fit également construire une enceinte fortifiée dont quelques pans de murs subsistent ici ou là et que nous pouvons encore voir aujourd'hui.

La ville connut alors un formidable essor. Dans un monde essentiellement agricole, Paris devint la plus grande ville d'Europe, cumulant diverses fonctions : fonction politique en tant que siège du pouvoir, fonction religieuse car abritant un évêché ainsi que d'importants monastères, fonction économique en raison des multiples échanges et fonction intellectuelle, une université y ayant été fondée.

Au cœur de cette ville dynamique, le fleuve a toujours joué un rôle fondamental, vital, et ce n'est pas un hasard s'il inspire la devise de Paris "*Fluctuat nec mergitur*" (il flotte mais ne sombre pas).

De ces origines, de l'occupation romaine et du riche passé médiéval, il reste encore bon nombre de traces, notamment sur la rive gauche de la Seine.

Le passant attentif qui s'éloigne des axes les plus fréquentés peut les découvrir et cette visite nous aura permis d'en voir quelques unes.

Isabelle Dewelle



Le tombeau de Sainte Geneviève



Pour se distraire

Devinette de randonnée

68

Lors d'une rando, vous doublez le marcheur en dernière position.
A quelle place êtes-vous ?

Vous doublez ensuite le marcheur en dernière position.
A quelle place êtes-vous ?

Histoire de cruches

54

Une cruche contient 8l de vin. Vous disposez également d'une cruche de 5l et d'une autre de 3l. Aucun récipient ne porte de graduations.

Comment verser exactement 4l dans une des cruches ?



Trouvez les 10 différences

L'histoire d'un fils de banquier

Le garçon demande à son père :

Papa, veux-tu me prêter 20 euros et ne me donner que 10 euros ?

Pourquoi ? Répondit le père.

Parce que je te dois 10 euros et toi, tu me dois 10 euros. Comme ça, on est quitte!

