

Le Journal du Club

Menthon-St-Bernard juin 2016



Le mot du président

Adhérer à la R.S.B.T ou comment vivre une retraite sportive et cordiale.

Quelqu'un a écrit « un seul être vous manque et tout est dépeuplé » mais sans aller jusque-là il suffit d'une interruption de planning de la RSBT, aussi courte soit-elle, pour que puisse surgir comme un sentiment de privation d'activités parfois doublée d'un manque de contacts.

Et pourtant lequel d'entre nous avait pu l'entrevoir en signant son premier bulletin d'adhésion à la R.S.B.T ?

Bien sûr, la première motivation d'adhésion réside dans l'idée de mettre à profit une part de son temps libre afin d'entretenir et faire fructifier son propre capital-santé.

A n'en pas douter, cet objectif demeure et l'assiduité des



adhérents à nos rendez-vous le prouvent régulièrement.

Mais un autre bénéfice s'est fait jour pour nombre d'entre nous, tout aussi favorable que le seul fait de « se bouger », celui qui consiste à s'enrichir au contact de nouvelles connaissances, battant en brèche l'idée reçue selon laquelle la retraite serait le ralentissement de la vie sociale.

Tous les sourires affichés sur les visages et parfois les rires qui ponctuent nos rencontres prouvent une cordialité réelle dans nos rangs et c'est un véritable plaisir que de le constater.

Ce sont les comportements favorables de chacun qui l'autorisent et l'autoriseront encore, soutenus par le dévouement permanent de nos équipes d'animateurs et de dirigeants.

Puissions-nous continuer longtemps dans cette voie,

en tout cas dès la prochaine saison sportive 2016/2017 avec de nouveaux créneaux d'activités permis par l'engagement de nos animateurs à savoir ; des séances de marche adaptée et une séance hebdomadaire supplémentaire de marche nordique.

Amitiés sportives et cordiales.

Gérard.

Sommaire

Pages 2, 3 :

Séjour à Menthon-St Bernard

Pages 4, 5 :

Parole de Jacques

Pages 6, 7 :

Trek Népal

Page 8 :

Infos diverses :

Séjour à Menthon-St-Bernard

Pas tout à fait une semaine que nous sommes rentrés et j'ai l'impression que ça fait longtemps ...Il est vrai que les journées sont longues en cette période enfin estivale !

Comme convenu, je ne vais pas vous relater dans les menus détails, cette semaine de séjour vers Annecy, mais simplement relater quelques faits divers vus ou entendus; les collègues en feront certainement autant.



Tout d'abord, nous avons bénéficié d'un temps de rêve, au ciel bleu et lumineux, à la température douce mais pas trop caniculaire... Après les épisodes "pieds dans l'eau" que nous venions de vivre, ça nous a fait un bien énorme.

Ajoutons un cadre splendide avec montagnes alpestres plus déchiquetées que notre massif jurassien, un lac d'une superbe couleur bleu turquoise, invitant à la rêverie, la méditation, la navigation, la baignade...

Et voilà pour le décor de cette colo pour "anciens". Pas mal donc !



L'accueil tendance GO des responsables de l'établissement a un peu surpris certains d'entre nous

, mais à l'usage, rien de trop gênant.

Premier séjour donc multi activités puisqu'on pouvait aussi bien faire de longues sorties à vélo, des plus courtes, et naturellement des randonnées pédestres de niveaux différents.



J'ai bien dit que je ne ferai pas un compte rendu détaillé donc, je vous livre simplement quelques faits et anecdotes que j'ai retenues et / ou vécues.

Les "Joyeux Drilles de Tilleroyes" nous ont fait part, à l'occasion d'un pot offert par Chantal, de leur talent vocal.



Comme par hasard, quelques randonnées ont été émaillées de "variantes", occasionnant pour certaines un allongement du parcours (mais c'était la faute des géographes qui avaient imprimé les cartes) pour d'autres, c'était un raccourcissement de l'itinéraire, permettant ainsi de voir une montée en estive d'un troupeau de moutons.

Certains d'entre nous ont éprouvé quelques difficultés qui n'ont rien de dévalorisantes mais qui occasionnèrent quelques bons mots principalement au sein d'un de ces couples fusio-conflictuel que nous aimons bien.

Notons que nous avons parmi nous, une animatrice fraîchement émoulue

qui maîtrise l'art du piquer de bâton involontaire, rassurez-vous !) sur les participants, le tout dans une bonne rigolade !

Naturellement, il y a eu quelques chutes de natures amusantes pour certaines et certains, plus éprouvantes pour d'autres.

Journée fort appréciée que celle passée sur le lac et visite en petits comités de la ville d'Annecy ; les glaciers ont fait "leur crème" avec nous ! il fallait voir les coupes glacées que nous avons dégustées ... Et pour digérer le tout, rien de tel

qu'un bon bain sans cette belle eau du lac !

La journée VTC autour du lac nous a donné l'occasion de rencontrer une "vélo-garde" comme nous en avons sur notre Eurovéloroute 6; elle nous a signalé gentiment, que nous occupions 70% de la piste à nous seuls !



Magnanimes, nous en laissons 30% pour les autres cyclos ...

Petite frayeur à Annecy quand, au moment de pique-niquer, nous nous sommes aperçus qu'il manquait Georges à l'appel. Pas de panique, il nous a vite retrouvés. Ce genre de sortie permet aussi à certains de perdre leurs illusions; ainsi le Pierre, pédalait en occasionnant un bruit d'oiseau, il y était tellement habitué depuis des années qu'il n'y prêtait pas garde ; et hop, un coup d'huile sur le pignon et l'oiseau avait le bec cloué !

Dans le domaine des records, nous sommes bons pour nous replier en intérieur quand l'orage arrive, perturbant le dîner... Mais que c'était beau ces éclairs sur ce lac et ces montagnes !

Félicitations aussi à nos danseuses et

danseurs qui nous ont offert le fruit de leur apprentissage auprès de Martine et Georges, le couple varois, passionné de danses de salons.



Je ne m'étendrais pas sur la gestion des repas. Notons que nous n'avons manqué de rien, il y en avait même trop à certains moments avec parfois des surprises dans l'ordre de présentation des plats !

Enfin, pour terminer, nous avons apprécié la venue de producteurs locaux venus nous faire partager leur passion, leur éthique, nous faire saliver, et alléger nos porte monnaies pour la bonne cause.

Un coucou sympathique au personnel qui de toute évidence est en cours de formation et nous voici rentrés dans nos pénates, prêts à repartir l'an prochain...

Merci à toute l'équipe d'organisateur et animateurs. Merci à vous de nous avoir supportés, et admis avec sourire et tolérance, que nos GPS pouvaient parfois, nous donner des indications de temps à autres amusantes....

CHRISTIAN



Parole de Jacques

Une saison de raquettes

Cette fois, aucun doute, nous sommes au printemps. Enfin, si l'on en croit notre bon vieux calendrier grégorien. Car, cela ne vous a pas échappé, nous avons eu, une fois de plus, confirmation des dires de nos anciens. Souvenez vous: » y'a plus de saison, mes braves gens, avec leurs spoutniks, ils ont tout détraqué le temps ». Je ne vais pas ici, vous expliquer le pourquoi du comment des dérèglements météorologiques de notre planète, je n'en ai pas la moindre compétence. Néanmoins, dans ma jeunesse, comme nombre d'entre vous, je n'ai pas échappé à la corvée ou au plaisir de devoir disserter sur la célèbre phrase de Rabelais : » science sans conscience n'est que ruine de l'âme ». Si nos décideurs lisaient Rabelais, peut être que..... !



Quoiqu'il en soit, neige ou pas neige, les raquettes sont au clou, et jusqu'en janvier 2017.

Cet hiver 2015/2016, favorable aux économies de chauffage, ne nous a pas simplifié la tâche pour la pratique des sports d'hiver sur le massif du Jura. De janvier à début mars, les précipitations furent importantes, mais compte tenu de la position permanente de la ligne d'isotherme 0 très au dessus de notre massif, ce fut 4 jours de pluie pour un jour de neige. Quant au soleil, on le croyait disparu à jamais. Certaines et certains, dans nos contrées humides, craignaient que de la mousse leur pousse sur le dos.

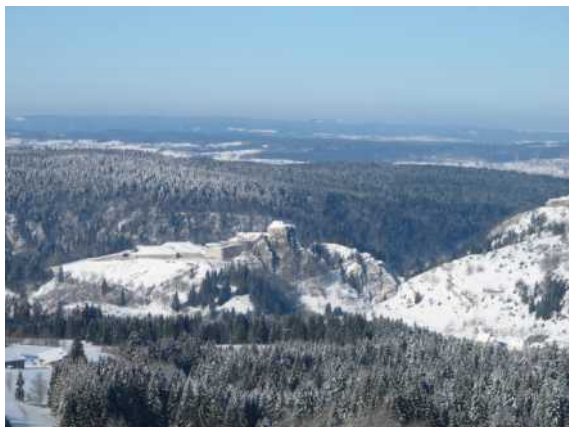
Et bien malgré tout cela, sur onze sorties raquettes programmées, dix ont eu lieu. Ça débutait mal, c'est la première qui fut annulée, la sortie d'initiation sur le site du Gounefay. A cette date, difficile de chausser les raquettes, le Larmont était vert, l'eau glougloutait dans les ruisseaux et les pâquerettes, n'en revenaient pas de s'être reposées si peu de temps.



Les sorties suivantes, jusqu'à début mars, se sont toutes déroulées dans des conditions moyennes, voire très moyennes. Peu de neige, peu ou pas de soleil, visibilité réduite à quelques dizaines de mètres aux Aiguilles de Baulme et au Grand Taureau. Mais le moral ne nous a pas quitté, nous savions que dans les conditions d'évolution difficiles, la nature dévoile parfois ses plus grandes beautés ! Madame de Sévigné l'avait observé et écrit : « Nos montagnes sont charmantes dans leurs excès d'horreur. Je souhaite un peintre pour bien représenter l'étendue de toutes ces épouvantables beautés ». A défaut de peintre, des photos de ces épouvantables beautés sont visibles sur le site de notre club.



Pour le dix mars, le soleil est enfin réapparu. Le Mont de l'Herba, puis la sortie auberge à La Jaique nous ont gratifié de très bonnes conditions. La neige présente en quantité, était agréable à brasser. Les visages des participantes et participants étaient resplendissants, comme la nature dans son ensemble. Il a fallu ressortir la crème solaire oubliée au fond du sac depuis des mois.

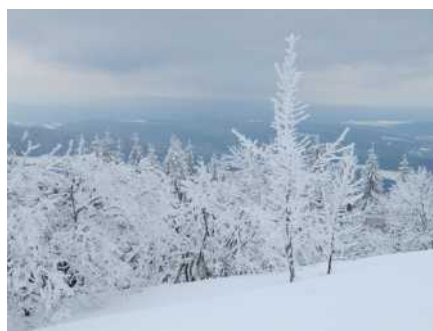


Pour la dernière de la saison, était programmé le Chasseron au départ du col des Etroits, un itinéraire classique. Une partie de nos effectifs ayant choisi, et nous pouvons les comprendre, de randonner au Népal et une autre partie, par lassitude de la neige ou tout simplement par goût, a choisi la randonnée des Trois Fontaines aux environs de Besançon. C'est donc à onze que nous nous retrouvons au départ de Morre. Un petit groupe, une météo très favorable, cela m'incite à proposer une petite modification d'itinéraire qui donnerait une ambiance montagne à cette sortie.



En évitant l'itinéraire habituellement fréquenté par les raquetistes, nous évoluerons là où la neige peut encore se décliner sous toutes ses formes. Après concertation, nous partirons de la ferme de

Noirvaux. L'exposition nord-ouest de ce versant nous fera profiter d'une neige transformée, plus dure le matin, et d'une distance réduite pour atteindre le sommet, seulement 4,3 km pour un dénivelé positif de 636 m. Mais si c'est plus court, c'est forcément plus pentu, vu que le sommet, lui, il culmine toujours à 1606 m. Ambiance montagne je vous dis. Ce 24 mars, à midi, la joie règne sur ce sommet jurassien, ensoleillé et sans vent. Cette petite ascension a donné du bonheur et beaucoup de sueur à tous les vieux randonneurs que nous sommes et illustre à merveille cette citation du maître cinéaste Ingmar Bergman: »La vieillesse est comparable à l'ascension d'une montagne. Plus vous montez, plus vous êtes fatigués et hors d'haleine, mais combien votre vision s'est élargie ! »



Au cour de chaque sortie raquettes de cette saison, nous avons eu une grosse pensée pour notre ami et adhérent Daniel qui se réjouissait à l'automne dernier, après une longue période de maladie, de pouvoir de nouveau participer aux sorties raquettes. Hélas le destin en a décidé autrement, puisqu'il est depuis de longues semaines sur un lit d'hôpital.

Je ne terminerai pas cette courte évocation de la saison raquettes passée, sans remercier les nouveaux diplômés de la spécialité, Bernard et Dominique pour leur implication, leur compétence et leur disponibilité et sans souhaiter à Philippe, qu'il nous rejoigne au plus vite, godillots de randonnée aux pieds, et raquettes prêtes pour la saison prochaine.

Vive la randonnée.

Jacques - Mai 2016

Trek au Nepal

En avril, un groupe de 25 marcheurs -et parmi eux pas mal de membres de la RSBT- ont décidé de se rendre au Népal pour un trek à l'initiative de l'association "les Amis de Laprak" dont le président -Christian- est un de nos adhérents.



Au-delà de l'aspect purement touristique, ce voyage avait également pour objet la visite des villages dans lesquels l'association a oeuvré pour la construction d'écoles.

Las, le séisme est passé par là, et la presque totalité des écoles a été détruite, la région de Laprak étant située très près de l'épicentre !

Sur les 3 semaines du voyage, 13 jours ont été consacrés au trek proprement dit.

Après une première journée de trajet en bus, très chaotique, les choses sérieuses commencent avec un premier dénivelé de



1200 m, puis 1000 m le lendemain, bien supportés par les marcheurs. L'entraînement hebdomadaire pratiqué à la

RSBT a du bon !

L'accueil chaleureux des Laprakis, les chants, les percussions, les colliers de fleurs, les sourires, les "Namaste" (bonjour), et peut-être aussi les efforts de ces premiers jours, nous laissent quelque peu abrutis, de fatigue et d'émotion, au moment de regagner nos tentes.

A près de 3000 m d'altitude, le sommeil est agité. Le froid et l'humidité nous transpercent. Il faut pas mal de forces morales pour ne pas se plaindre. Et personne ne se plaint ! Il faut dire que, comparée au lot quotidien de nos hôtes, notre situation est somme toute enviable à plus d'un titre.

A l'image des autres villages du secteur, l'école de Laprak est en ruine. Doués d'une capacité de résilience peu commune -et pour cause-, les villageois ont entrepris, dès après le séisme, la reconstruction des édifices. La vie continue...et les structures légères en bois et tôle en témoignent.



Le personnel d'accompagnement -guides, cuisiniers, porteurs...plus de 40 personnes- est totalement dévoué à notre confort. Les charges sont lourdes (30 à 40 kg), les instruments de cuisine simples, et pourtant chaque matin nous avons, devant notre tente, le bol de thé qui nous attend, ainsi que la casserole d'eau chaude pour de sommaires ablutions. C'est pas le Ritz, mais ça réchauffe, les corps et les coeurs !

A chaque arrivée dans un village, c'est le même cérémonial. Mais nous ne nous en

lassons pas. Qui pourrait se lasser de tant d'humanité !

Ce sont de véritables haies d'honneur. "Femmes, hommes, vieillards, enfants, tous sont descendus" pour nous accueillir.

Puis arrive le moment de la distribution -cette année- des sacs d'école. Les enfants sont joyeux. Nous sommes nous-mêmes partagés entre le rire et les larmes !

Les journées s'écoulent, toutes semblables et toutes différentes. Nous sommes sans doute fatigués -nous ne sommes plus des jeunots- mais nous ne le sentons guère. Preuve qu'on s'habitue à tout, au chaud, au froid, à la fatigue, à l'inconfort... La solidarité, entre nous mais aussi avec ces gens, nous rend plus forts. Encore un peu de patience et nous commencerons à devenir népalais.

On commence d'ailleurs à s'habituer à la nourriture, simple, frugale. Nous appelons de nos vœux le



"Dahl Bath", le plat national, fait de riz, de lentilles et de sauce de viande, mais le cuisinier s'évertue à nous servir des menus (relativement) plus "occidentaux", avec les moyens du bord...

Pour certains, ça gargouille un peu à l'étage



du dessous, mais cela aussi fait partie de l'initiation au voyage !

Comme nous n'avions pas encore testé le système de secours aux accidentés, Chantal se dévoue, vers la

fin du trek, et nous gratifie d'une chute somptueuse qui nous permet à nous d'admirer l'habileté du pilote de l'hélicoptère, et à elle les équipements modernes de l'hôpital de Katmandou.

Le retour vers la capitale est semblable à l'aller : turbulent.

C'est seulement lorsqu'on arrive au terme du voyage que l'on se rend compte à quel

point ça use : sous les barbes des hommes, les traits sont émaciés. Seules les femmes ont su garder une fraîcheur "relative" (pardon !).

Le reste du séjour va être consacré à la



visite de Katmandou et de ses environs, au shopping (la vie occidentale reprend ses droits...) et aux échanges entre nous, nourris de toutes les anecdotes récoltées tout au long du trek, qu'il serait vain de raconter ici tant elles sont nombreuses.

Le mieux pour ceux qui n'ont pas encore vécu cette aventure, c'est d'y aller... Emotions et sensations garanties.

Et pour les autres, d'y retourner. D'ailleurs j'y retourne, pas plus tard que l'an prochain (Inch Buddah !).

Peut-être Jacques nous a-t-il déjà concocté une rando du côté du Buddah Himal ? Sait-on jamais.

Namaste

Patrice



Infos diverses

Activité CYCLO

Les 2 groupes emmenés par Jacques, Dominique et Monique (vélo-route et VTC) fonctionnent plutôt bien, avec près d'une dizaine de participants aux sorties du mardi.



Marche nordique

Double nouveauté au profit de cette activité par la création par Monique Béliard d'une séance supplémentaire le mercredi matin depuis le 07 septembre et par l'engagement de Dominique Petot de suivre la formation d'animatrice.



Randonnée pédestre

Création de la "rando adaptée" à destination des personnes ne pouvant supporter des déclivités trop fortes ou des parcours trop longs.



Journée du club programmée le 6 octobre au chalet du Gros-Morond.

Si vous souhaitez ajouter des infos à cette page, contactez Patrice qui se fera un plaisir de la mettre à jour.