



Bulletin 142
avril 2019

Mai juin juillet

Ami(e)s randonneurs, randonneuses

A compter du lundi 15 avril 2019
(Sauf indication contraire précisée pour une activité)

Le point de rassemblement sera le PARKING DU CIMETIERE DE HOUEMONT
(En lieu et place du parking de la RONCHERE).

Cela concerne particulièrement les randonnées du dimanche et jeudi, journée ou demi-journée.

• Le bulletin trimestriel

La commission communication vous informe que votre bulletin N°142 (pour les mois de mai, juin et juillet). Mais (snif, snif) ne contiendra plus de programme trimestriel d'activités.

En effet, vous le savez le programme des activités est maintenant complété au fil des semaines et même parfois au jour le jour ! Vous avez donc l'habitude d'aller le consulter sur notre site internet, en page d'accueil

- soit en mode « agenda de la semaine »
- soit en mode tableau ou le programme trimestriel actualisé (au fil de l'eau...) reste accessible.

Ne soyez pas tristes car, avec le printemps, il y a de la nouveauté en préparation.
Surveillez bien votre boîte mail !...

• Les sentiers communaux



En 2010, la commune de Houdemont, en partenariat avec les Randonneurs Houdemontais et le cercle d'études locales, a créé 4 sentiers « découvertes » sur le territoire de Houdemont. Une partie se situe sur les voies communales et une autre en zone de vergers et forêts. Dans la

suite de ce qui était réalisé par les Chantiers Nature dès l'origine, en 2016, la commune a, par convention, délégué à l'Association ECOVILLAGE-Houdemont et plus particulièrement sa section Chantiers Nature l'entretien de ces sentiers.

A savoir : taille, débroussaillage, tronçonnage, entretien des balisages (voir renouvellement), réalisation de marches éventuelles, etc. Les interventions se limitent toutefois au territoire de la commune.

Quelques rares membres des RH sont aussi membres de « Ecovillage-Houdemont ». Ils participent ainsi à votre bien-être, facilitent par ces actions d'entretien vos déplacements et agrémentent vos balades.

En tant que membre des RH et, si vous vous sentez une âme de jardinier « paysagiste nettoyeur », n'hésitez pas à rejoindre les bénévoles de Ecovillage - Houdemont pour participer à ces actions d'entretiens ponctuels (en général fin hiver, vers mai, éventuellement septembre si besoin, le vendredi matin ..., voire à participer aux autres travaux de l'association, si affinité.

(Page Facebook Ecovillage-Houdemont : <https://www.facebook.com/ecoudemont54/>)

Nota, une adhésion à Ecovillage-Houdemont (5€ /an pour des raisons d'assurance)

Contact : Jean marie ADAM au 06 38 19 52 75 (membre RH et Ecovillage-Houdemont)

• Mode d'emploi pour tordre le cou aux idées reçues !

La piqûre des tiques n'est pas douloureuse : VRAI !

Dans la salive de la tique, sécrétée au moment de la piqûre, il y a des molécules avec des effets anesthésiants, anti-inflammatoires et anticoagulants. C'est pour cela qu'on ne sent pas sa piqûre et elle peut nous sucer le sang en toute tranquillité.



Les tiques tombent des arbres : FAUX !

Les tiques qui sont communes dans nos régions ont besoin d'humidité pour survivre. Pendant qu'elles cherchent un hôte, elles doivent retourner fréquemment au sol (ou un endroit humide) pour éviter de se dessécher. Elles ne vont donc pas chercher à grimper sur des arbres où elles auront du mal à revenir au sol. En revanche, elles se nourrissent aussi sur les oiseaux, donc ça peut arriver de trouver des tiques dans un nid. Si on trouve des tiques sur nos têtes, c'est qu'elles ont grimpé là depuis nos jambes.

Pour décrocher la tique, il faut utiliser du savon, de l'éther ou de l'huile... : FAUX !

Les agents pathogènes présents dans la tique sont véhiculés par sa salive et présents dans son système digestif. Utiliser tout type de substance stresse la tique et l'amène à tout régurgiter pour se détacher, donc à augmenter les risques de transmettre des agents pathogènes. Une des meilleures méthodes pour décrocher la tique est d'utiliser un tire tique (vendu en pharmacie).

Il faut tourner le tire-tique dans le sens antihoraire : FAUX !

Pour décrocher la tique, il faut tourner le tire-tique dans n'importe quel sens. En effet, le rostre de la tique (l'organe utilisé pour se nourrir) n'a pas la forme d'un pas de vis, mais plutôt d'un harpon. De plus, quand la tique pique, elle forme une sorte de colle avec sa salive (appelée ciment hyalin) pour rester bien ancrée à la peau. Tourner le tire-tique permet de casser cette colle et d'enlever la tique sans risquer de laisser le rostre dans la peau.

Pour décrocher la tique plus facilement, il faut attendre qu'elle grossisse : FAUX !

Les agents pathogènes que la tique peut porter mettent du temps avant de nous être transmis. Plus on laisse longtemps la tique se nourrir, plus on augmente le risque qu'elle nous infecte. Il faut l'enlever dès que possible !

Si la tique est de couleur rouge, elle est sûrement infectée : FAUX !

Il existe environ 900 espèces de tiques dans le monde, dont 41 en France. Chaque espèce présente des caractères et couleurs différentes. Si une tique est rouge, cela est dû à son appartenance à une certaine espèce.

Si on écrase le corps de la tique mais pas la tête, elle reste vivante : FAUX !

Le centre nerveux et le système digestif de la tique se trouvent dans son corps (idiosome), pas dans la tête (capitulum). Donc, si on écrase son corps, la tique meurt.

Si on est piqué par une tique, on contracte à tous les coups la maladie de Lyme : FAUX !

Toutes les tiques ne sont pas infectées par « Borrelia burgdorferi », la bactérie transmettant la maladie. Selon les régions de France, le taux de tiques infectées dans le milieu varie de 5 % à 30 %. Et la probabilité de tomber malade après une piqûre de tique infectée est de 6 %. Les tiques peuvent être aussi porteuses d'autres agents pathogènes causant d'autres maladies.

On peut être piqué par une tique aussi dans un jardin ou au parc : VRAI !

Les tiques ne vivent pas qu'en forêt. C'est pour cela qu'il faut toujours adopter les bons gestes de prévention et, à la fin de notre sortie, inspecter minutieusement tout notre corps (cuir chevelu compris).

Réalisé avec CiTIQUE Grand Est à Nancy

Je t'incite à copier le lien suivant pour aller sur le site de « citique » et coller dans ton navigateur préféré. En descendant un peu, il y a une petite vidéo, un dessin animé avec de la musique
Il est demandé aux personnes piquées d'envoyer la tique en indiquant le jour et l'endroit où elles se sont fait piquer <https://www.citique.fr/>

LES RANDONNEES A THEME

- **Jeudi 25 avril 6ème édition de notre VAGABONDAGE POETIQUE !**

Oyez ! Les amis de la poésie !

Bienvenue sur les terres d'Eloyes (au bord de l'eau), qui en chemin dominant la vallée de la Moselle avec ses célèbres roches aux 60 cupules étranges et ses pierres levées par les Celtes sur la tête des cuveaux.



C'est une invitation à célébrer L'ESPRIT MALICIEUX, rusé, espiègle, narquois, plein de rouerie, de finaudeur, de diablerie, taquin, ironique, facétieux, fripon voire complètement ficelle, parfois, en mode de plaisanterie de bon goût sous toutes ses formes, au fil de notre vagabondage de 14 km sur le sentier mystérieux de la divinité Belenus (dieu du soleil aux rayons malicieux) régnant sur le massif forestier du Frossard.

Notre parcours se déclinera en douze stations, dont les textes, déclamés délivreront les mystères de la boîte à malices. En chemin, nous évoquerons les sentiments des divines fées, devenues sorcières, sibylles par amour, magiciennes par finesse, voire malicieuses en jetant des sortilèges étranges aux ménestrels aux abois.

A midi / 13h, nous festoierons ensemble à la Tête des Cuveaux, avec vue panoramique depuis la table d'orientation. Là, nous chanterons l'hymne à l'amitié avec les muses de l'esprit de la forêt.

A 16h, nous serons rejoints par la musicienne Marie pour un récital humoristique au café d'Eloyes autour d'une petite mousse chantante et dansante.

Si vous le souhaitez, vous pourrez librement dire un poème ou pousser une chansonnette

Pensez à votre pique-nique ! Un peu de monnaie pour l'artiste !

RDV 9h. Parking du cimetière. Houdemont. Co-voiturage. Parking au sommet pour les amis à mobilité réduite !

Contact : Daniel Michel coordonnateur du club des 5 ! 06 98 40 19 58.

WE et SEJOURS

- **Participation d'1€ par jour dans le prix des séjours**

Le comité RH a décidé d'inclure dans le prix des séjours une contribution financière, dénommée "part RH". Elle est fixée à 1€ par jour et par personne.

Cette participation concerne tous les séjours d'au moins une semaine, y compris les « rassemblements d'été » et les « séjours multi- neige ».

Elle ne s'applique pas pour les jours de départ et d'arrivée (*exemple : pour un séjour d'une semaine - soit 7 jours-, la part RH est de 5€ / personne*).

La « part RH » sera mise en œuvre pour tous les séjours organisés à compter du 1er juin 2019.

Le montant total de la participation est précisé dans le descriptif budgétaire prévisionnel de chaque séjour.

Cette participation permet de contribuer au financement des frais de gestion (courrier, téléphone, hébergement des sites Internet), à l'équipement du club (matériel informatique, cartes IGN, matériels d'activité pour les randonneurs). Mais aussi, au cofinancement des formations, comme la formation aux premiers secours (PSC1).

Le montant total annuel sera intégré au budget recettes du club. La liste des services et matériels financés sera présentée chaque année en Assemblée Générale.

CONVIVALITE

- **JOURNEE PIQUE NIQUE : MARDI 1er mai à Housseville**

Dès aujourd'hui, reprenez cette date pour vivre et partager des moments de convivialité, d'humour, d'amitié. Afin de nous faciliter l'organisation et d'éviter le gaspillage, nous vous demandons de vous inscrire impérativement en envoyant un chèque de **12 € à l'ordre des Randonneurs Houdemontais** à : Jean Claude HOMBOURGER 17, rue des martyrs 54210 St NICOLAS de PORT 06 70 88 58 75.

Date limite d'inscription le 24 avril. Apporter vos couverts

Au programme, 2 ou 3 randonnées le matin, jeux d'animation.



LES RANDONNEURS HOUEMONTAIS

Siège Social et secrétariat: 4 chemin de Ludres 54180 Houdemont

Tel : 03.83.51.43.41

Site internet : <http://www.rando-houdemont.fr/> Mail : contact@rando-houdemont.fr