



L'Édito du Président

L'été se termine,

mais cette période nous a donné l'occasion d'amorcer ce nouveau semestre avec un point fort : *le séjour d'une semaine dans les Vosges avec bivouacs.*

Nous avons pu vérifier, une fois de plus, l'importance du partenariat avec les lutins du Sotré, l'ouverture d'esprit des accompagnateurs, de Lionel de la FFRP qui nous ouvre plein de perspectives et le partage d'expériences avec des randonneurs expérimentés. Nos fidèles du Saintois, Bob et Valérie, étaient également de la partie.

Maintenant que nous avons des bases solides, nous allons pouvoir concrétiser les différents projets et répondre aux demandes venant des municipalités et de la Fédération.

Le 18 septembre, nous comptons sur votre dynamisme pour participer à l'organisation de la manifestation des **Sentiers du Grand Nancy**. 3 programmes de Randonnées, la découverte de la nature avec les étudiants de EFSA, du CLEFTMS et les affiches refléteront toute la dimension de cet événement. **Un rendez-vous important pour l'association !**

D'autres actions suivent dans la foulée avec les Villes de Nancy, Vandoeuvre et les projets avec l'Université. Nos sorties vont reprendre très vite. Nous avons investi dans **2 sièges baquets de rallye** qui pourront se fixer sur nos engins. Les "fragiles" seront donc très prochainement de la partie. Rapidement, nous serons en mesure de compléter notre parc de joëlettes avec l'achat de deux nouvelles offertes par le Grand Nancy et la Ville de Nancy.

Nous continuons à travailler sur les dossiers en cours afin de compléter, améliorer et diversifier les moyens nécessaires pour nos activités. Avec l'expérience menée avec Eric en juin dernier, **l'idée de sorties vélo-tandem** commence à mûrir petit à petit et peut-être que le printemps prochain verra l'arrivée des sorties de ce type.

Quatre personnes vont entamer la **formation d'accompagnateurs**, nous sommes prêts à prendre note des candidatures pour la suite car le programme de la section Jeunes comprend l'organisation de rando-challenges.

Bref tout va bien et nous avons des perspectives devant nous !

A très bientôt

Yves



On ne peut que saluer le dynamisme d'une si belle équipe, non!

Lettre n° 4, septembre-octobre 2005
21 rue victor Hugo, 54 000 Nancy / capra.54@free.fr
<http://capra.54.free.fr>



DIMANCHE 05 JUIN 2005
NANCY
HOUEMONT
EPINAL
THAON



Retrouvailles avec les amis du refuge du Sotré



50km à pied ça use



Pour l'organisation du bien-être du jour !
Pierrette, Astrid, Dylan, Sylvie...

un grand merci à tous



Tandem, Tandem, c'est pas idem!



avons l'idée saugrenue, après la joëlette, le fauteuil-ski, le cheval et le dromadaire de tester un nouveau mode de transport, le tandem. Ancien cycliste accompli, bien que n'en ayant pas fait depuis dix ans, je croyais encore tenir la forme.

Sylvie enfourchant son vélo électrique nous accompagna dans ce périple aventureux et sportif, avec son oeil amusé, et pourquoi ne pas le dire un peu moqueur.

Ni Yves, ni moi n'avions jamais fait de ce drôle d'engin. Christian, Manuelli nous prêta son engin de la mort. Bien évidemment, je n'étais pas du tout équipé pour faire du vélo, petit treillis, un peu serré, séquelles d'une petite surcharge pondérale hivernale persistante, tee-shirt CAP'Rando Atous, et une paire de basket, trop grosse pour rentrer dans les cales pied. Nous voilà partis. La selle est un peu inconfortable, mais cela devrait aller. Christian nous donne quelques conseils, que j'écoute d'une oreille distraite. Comme tout gamin impatient je n'ai qu'une hâte, tester l'engin. Yves enfourche la machine, je fais de même très virilement comme "Clint montant à cheval". C'est d'ailleurs à peu près cela, la monture se cabre, le départ est chaotique, mais au bout de dix mètres, avec maestria, Yves parvient à dompter la bête.

Nous refaisons plusieurs démarrages pour nous tester dans les hauteurs

de Buttegnemont, afin de prendre plus d'assurance, pédale gauche levée pour donner un maximum de puissance au vélo : au démarrage, c'est très important. En fait, Yves coté gauche est très puissant mais coté droite, il a toujours eu un peu de mal.

Nous allons grâce à notre GPS (Grand'Eury Personnel Satellite) jusqu'à la forêt de Haye pour enfin connaître des chemins calmes et nous extirper de la pollution et surtout du risque de mourir dans d'atroces souffrances sous les roues de conducteurs endimanchés.

Là, Sylvie daigne sortir de sa voiture, et enfourche son vélo, pour nous suivre. Histoire de lui montrer tout de même qui c'est les plus forts, on appuie un peu sur la pédale afin de lui mettre une certaine distance. Elle ne manquera pas de nous faire payer cet exploit quelques montées plus loin, car à nous deux il faut tout de même tirer 160kg en plus du poids du vélo (oui, je vous ai dit une petite surcharge pondérale persistante).

Heure après heure, je me rends compte que ce petit treillis un peu moulant n'est pas la tenue idéale pour pédaler. Le midi, je suis content de retrouver une chaise normale pour faire reposer mon séant. Je ne parle plus des mains et de mes avant-bras, endoloris du fait de mon poids. Après le déjeuner frugale de Caroline du Caroloup, pas réellement en adéquation avec nos surcharges, la vérification du bon chargement des batteries du vélo électrique de Sylvie, nous repartons gaillardement à l'ascension de la côte de marron. Oui je sais ce ne sont pas les Alpes, mais souvenez vous, cela faisait dix ans que je n'étais pas monté sur un vélo. Après bien des efforts, nous parvenons à en monter une bonne partie. Nous terminons à pied, et nous retournons tranquillement au travers de

la campagne vers Nancy pour rendre l'engin à Christian.



Moralité je suis



heureux de cette journée car nous nous sommes bien amusés, et que je sais enfin faire du tandem. et ce bien que le

soir en redescendant de ma monture, je ressemblais effectivement à Clint Eastwood, sans les éperons, au niveau de la démarche, tellement j'avais mal aux fesses, je peux vous dire que je referai du tandem. Outre que cela permet de profiter de la nature autrement, que cela permette d'aller plus loin de se dépasser, j'ai particulièrement aimé la relation que l'on doit avoir avec le driver. Tout autant que sur une moto, on doit lui faire confiance, mais là, plus que sur une moto, le moindre défaut de communication et ce peut être la chute. Ce besoin de communication, de se faire totalement confiance, d'être à deux en osmose, je crois que c'est une manière de résumer ce que nous avons voulu faire à CAP'Rando Atous. Chacun peut à sa place contribuer, participer, se balader.

Pour finir je dirai juste à Vanessa Paradis, que **"le tandem, c'est peut être super, mais c'est pas du tout idem!"** n'en déplaie à Serge Gainsbourg.

Eric

ATTENTION,

Avec les pimpons de Neuneu, ça dépote!!!

Un rando challenge super sympa avec des équipes motivées pour franchir les abruptes et les sentiers de la forêts et des mines de Chaligny, puis du petit rouge et du barbecue

23
juin



Une petite ballade by night, pourquoi pas !!!
A la fin, un bon feu ! Cela change un peu.



Avec le Foyer
Rural de Tantonville



L'INRA à la Bouzule avec les IUT

Après la découverte de l'univers des joëlettes lors de la ballade aux Vents des forêts à Verdun, je viens de renouveler l'expérience aujourd'hui dans la forêt de Champenoux. Toujours aussi sympa, un vrai bon moyen pour découvrir la nature hors des sentiers goudronnés. J'ai eu l'occasion d'être passager d'une nouvelle joëlette (plus de confort, plus longue, plus ergonomique).

Toutefois une petite remarque : étant d'un poids

au dessus de la moyenne (eh oui !, c'est un aveu qui m'en coûte), lors des passages qui "

secouent", j'ai remarqué que l'amortisseur

était vraiment à bout de course et générait des vibrations et des bruits importants. Sans conséquence pour un petit parcours champêtre mais

en montagne ou en terrain plus difficiles, ce serait sûrement fatigant pour le passager et préjudiciable pour la joëlette.

Voilà peut-être un point à améliorer dans une future version.

En conclusion, je suis conquis et prêt à repartir pour des nouvelles aventures !

Amicalement Étienne

La MINE DU VAL DE FER vue par Sawsen et Laurence

C'est une belle après-midi ce 26 juin, au Val de Fer à Neuves-Maisons.

Il y a beaucoup de monde. Sawsen est toute énervée, c'est sa première excursion en joëlettes.

Pour moi, c'est un peu différent car, j'ai déjà eu la chance de goûter à cette expérience à la montagne, il y a un an.

Après notre installation sur les joëlettes, nous entamons notre traversée de la forêt. Il fait très chaud (35°); les porteurs ont quelques suées pour avancer. Après quelques obstacles difficiles à passer, qui ont nécessités quelques bras supplémentaires autour des joëlettes, nous arrivons à l'entrée de la mine où nous sommes attendus par un

ancien mineur ainsi que par les responsables de l'Atelier Ame et Mémoire Ouvrière (AMO : 03 83 47 19 08). Toutes ces personnes oeuvrent activement et gèrent la réfection avec des bénévoles de l'association la redécouverte des anciennes galeries obturées et l'exploitation culturelle de l'ensemble de la mine avec les visites.

Après une courte pause, nous entrons dans cet étrange endroit où la température ne dépasse pas les 10 degrés " bonjour, le choc thermique ! ". C'est avec un grand professionnalisme et un grand amour de son métier que cet ancien mineur commence à nous décrire le fonctionnement de la mine, la vie et le rôle des mineurs.

Dans un couloir, il nous décrit les différents outils qui étaient mis à leur disposition. Il nous explique que les mineurs devaient acheter leur matériel : casque, lampe, pelle, etc... Etonnant, non !

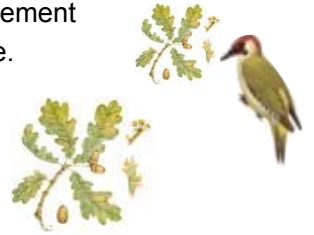
Bien que cela soit un métier très dangereux, il y retourne avec plaisir, fierté et passion. On voit dans les yeux de ce bonhomme un grand amour de son métier. La mine, c'est toute sa vie. Tout au long du trajet, il nous parle longuement de la solidarité qui existait entre les mineurs, des difficultés du métier comme, les risques d'éboulement ou d'explosion. De plus, les plafonds de la mine sont très bas. En effet, pendant notre visite, tout le monde a compris l'utilité de porter un casque...

A la fin de la journée, nous étions tous fatigués, mais ravis d'avoir pu découvrir ce monde enfoui au centre de la terre.



A nous le plaisir de rêver et de retrouver les étudiants du SIUAP et de l'IUT pour une nouvelle aventure.

Sawsen et Laurence





Une première !

A l'occasion d'une réunion de l'association Cap Rando à l'AGI où je suis résident durant mes études, j'ai eu le privilège d'être invité gracieusement à me joindre à la randonnée en joëlette en ce jour de printemps 2005.

Muni de mon pique-nique et d'un vêtement de pluie, je me suis installé avec l'aide de jeunes sportifs en formation dans une des deux joëlettes.

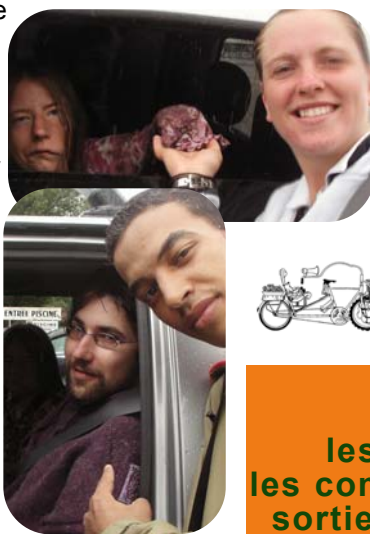
Nous sommes sortis de l'agglomération en longeant le canal. Alors que mes porteurs prenaient de l'assurance, nous avons abordé un chemin de terre menant dans la belle campagne lorraine. De plus en plus humide, le chemin utilisé principalement par des tracteurs devint boueux, ce qui nécessita une habileté accrue de mes porteurs. Nous avons pu grignoter à l'abri de sapins avant de



nous remettre à marcher dans la boue. A un certains moment, quatre personnes devaient stabiliser la joëlette pour éviter que je ne chavire. Enfin le chemin devenait plus carrossable et quelques éclaircies apparaissaient. Le coeur à l'oeuvre, mes coéquipiers se mirent à courir pour essayer de devancer Laura (en joëlette aussi) et pour voir le héron qui nous indiquait le chemin à suivre. La joëlette secoue toujours un peu et d'autant plus que la vitesse est élevée.

La pluie s'est mise à tomber de plus belle pour nous pousser jusqu'au parking où l'on avait commencé notre randonnée.

La boucle bouclée, nous nous dépêchâmes de démonter les joëlettes afin de se mettre à l'abris. J'ai été heureux d'échanger, le temps d'une journée, avec ces supers sportifs Hors pairs du **CLEFTMS**; je garde de bons souvenirs de cette randonnée. Daniel



Une journée bien sympa avec le club de Rando pédestres Liverdunoises



12 juin



Attention !!!
pensez à vérifier
les dates du calendrier,
les compléments d'infos sur les
sorties sur notre site internet
<http://capra.54.free.fr>

Calendrier des activités de septembre-octobre

Activités expositions-animations : MGEN (7 rue Jacquard -Vandoeuvre) : du 02 au 23 septembre / **Château Montaigu** le 18 sept. / **Handi-Nancy 2005** (Place Maginot) le 24 septembre / **Vandoeuvre** (Mairie) le 1er octobre
En parallèle expo photo sur les sites universitaires de Nancy "séjours vosgiens"

Laneuveville 7 ou 16 km		4sept	vérification balisage circuits du 18/09
Eulmont : 10km		11 sept	
Saizerais (6km) inauguration des sentiers		17sept	association OXYGENE
Laneuveville (17km) Circuits Grand Nancy	organisateur	18sept	EFSA et CLEFTMS
non déterminé? 7 à 10km		25 sept	
Rando-Challenge "connaissance de la ville		29 sept.	IUT Nancy-Charlemagne
Vandoeuvre (7km) (Séniors)		vend.30	ASPV + Bien Vivre à Vandoeuvre
Accès site Vandoeuvre (étudiants)		1er oct.	écoles kiné-ergo-inf-iut-STAP, etc.
non déterminé? 9 à 16km		2 oct.	
Lunéville-Nancy : Château des Lumières		9 oct.	Club Alpin Français de Nancy
Nancy-Lumière 2005 Stanilas : 15km		16 oct.	Comité Départ. FFRP
Sentiers du Toulinois : 12km		23 oct.	Asso Randonnée Tuloises
non déterminé? 7 à 10km		30 oct.	



randonnée très facile et accessible aux débutants voire avec fauteuil (bien se renseigner avant la rando)

randonnée facile pour personnes habituées

randonnée moyenne pour randonneurs habitués

Association affiliée à la



www.ffrandonnee.fr