

Les 100 km de mes 75 ans La marche des seniors



Janvier 2020



Chers lectrices et lecteurs,

Edito

En novembre 2019, le CDGRP a organisé le « Tour du Nord Grande Terre » avec le concours de la CANGT.

En cette période de vœux je forme celui de retrouver des centaines de marcheurs les 4 et 5 avril 2020, sur le site merveilleux de Deville Maisoncelle pour cette grande manifestation intitulée « 100 km pour mes 75 ans ».

Un beau message d'espoir lancé par nos têtes argentées, masculines et féminines de Guadeloupe et d'ailleurs.

« On l'âge de son enthousiasme » général Mac Arthur. Eh bien, nos compatriotes nous montreront que non seulement ils sont enthousiastes, mais encore qu'ils ont bon pied et bon œil.

Oui, je vous attends nombreux pour l'une ou l'autre des marches, mais aussi pour les animations qui s'y rattachent.

Parlez de ce projet autour de vous et faites-vous accompagner sur ce circuit qui est tracé en sous-bois sur 80% de sa distance.

Je vous réitère tous mes vœux de bonne année et d'excellente santé.



Le président
Jacky NOC

D'où viennent les métropolitains déjà inscrits ?

Ils s'appellent : Elisabeth, Patrice, Josiane, Sylvie, Jean-Christophe, Jean, Richard, Maude, Geoffrey, Nicole, Véronique et Gérard et viennent des 6 départements suivant : l'Aisne, la Côte d'Or, la Dordogne, le Finistère, le Rhône et la Seine et Marne.

Un joli tour de France, et qui n'est pas encore terminé, car d'autres sont en cours d'inscription. Bravo !

Comment s'inscrire aux différentes marches ?

Simplement en retournant la fiche d'inscription, le certificat médical et le montant de votre participation à :

100kmpourmes75ans@gmail.com

La démarche est la même pour les journées découvertes et la formation des initiateurs à la marche nordique.

TRIANGAZ
COM

Si par extraordinaire, vous ne les avez pas reçues vous les trouverez en pièce jointe à ce mail.

Ne ratez pas le coche !

La participation des collégiennes et collégiens

Madame la principale du collège Maximilien Vrécord de Petit Canal a validé avec un réel enthousiasme l'idée de la participation des élèves du collège à la marche « 100kmpourmes75ans ».

Les collégiens bénéficieront d'une marche qui leur est réservée le samedi 4 avril 2020 à 15h30.



Des professeurs du collèges accompagneront les élèves ainsi que de nombreux parents



Comment obtenir votre protocole de préparation à la marche ?

Le protocole de préparation à la marche est disponible dès votre inscription à l'une quelconque des marches.

Déjà plusieurs dizaines de marcheurs utilisent ce protocole de préparation à la marche.

Inscrivez-vous dès réception de cette lettre, si ce n'est déjà fait, et vous recevrez en retour les deux documents, Word et Excel

100kmpourmes75ans@gmail.com

L'avancement du projet

Les démarches administratives sont déjà effectuées et les rencontres avec les responsables se déroulent parfaitement bien.



Merci à chacun d'eux pour l'excellent accueil qui nous est réservé.

Les entreprises sollicitées pour le financement et la dotation de la tombola répondent chacune en fonction de leurs moyens. Nous leur adressons un immense remerciement.

Nous sommes déjà en ordre de marche, si l'on peut s'exprimer ainsi !

Les marcheurs parlent aux marcheurs

Georges est un marcheur « occasionnel » et lorsqu'il a appris l'esprit de notre projet, il s'est tout de suite inscrit pour la marche des 6 km.

« Je ne veux pas manquer cela, car si je laisse traîner la fiche d'inscription, je louperai la date et je ne pourrai pas participer » nous a-t-il lancé.

Vous aussi, pouvez et devez sécuriser votre participation en nous retournant dès aujourd'hui, votre fiche d'inscription, jointe à cette lettre.

Un stand culture à votre disposition

Sur ce stand vous découvrirez et pourrez acquérir les documents suivants :

- « Topo guide des randonnées en Guadeloupe » édité par le CDGRP
- « Marche nordique, Atout Santé » de Gérard BERNABE.
- « Défis, engagements et réussites » de Jean-Pierre LAROCHE
- « Secret de Famille » de Julien DALLE, en DVD
- Le bulletin de souscription du bilan de la manifestation « 100 km pour mes 75 ans » à paraître fin mai 2020.

Cette citation soumise à votre réflexion :

« L'œil ne connaît jamais de repos. Même pendant le sommeil il doit continuer de regarder l'intérieur de la paupière ».

Grégoire Lacroix

Pour obtenir votre fiche d'inscription

Adressez-nous un mail à l'adresse ci-dessous et vous recevrez tous les éléments nécessaires à votre inscription.

100kmpourmes75ans@gmail.com

Ne tardez pas les places sont limitées.



Cabinet DARTRON-GOB
Pédicure Podologue D.E.



GRUPE VYV

Nos actions sont réalisées avec le soutien des adhérents, de la presse et de nos partenaires. Nous offrons à chacun d'eux un bouquet de remerciements chaleureux et sincères.

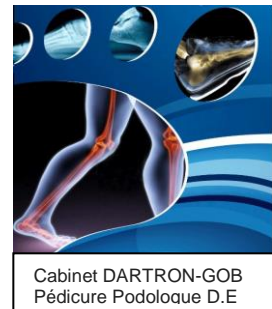
Dans notre série « entretien avec nos partenaires »

Vous suivez actuellement des marcheurs qui participent aux 100 km de mes 75 ans. Pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste l'action du podologue ?

Prévenir ou guérir ? Le choix est offert à tous sportifs, notamment les jeunes sportifs. La profession de pédicure-podologue est une profession paramédicale appartenant au groupe des métiers de rééducation.

Elle permet par "sa pluridisciplinarité" de prévenir et/ou guérir les pathologies liées au pied, à la cheville, au genou, à la hanche, voire au dos.

Par exemple, les enfants sont en pleine croissance et sont sportifs. Ils pratiquent un sport de compétition. La « sur utilisation » de leurs articulations et muscles, entraîne des modifications morphologiques. Ainsi, lors de la croissance ces modifications peuvent être la cause, par la suite, de douleurs osseuses, musculaires, ou ligamentaires.



Le rôle du Pédicure-Podologue par la pédicurie ou la podologie est de :

- **DEPISTER** lors de l'examen clinique podologique statique et dynamique si oui ou non l'enfant est sujet aux douleurs, voire aux blessures
- **PREVENIR** des blessures dues à la pratique du sport et ses conséquences sur le membre inférieur (et inversement) : instabilité de cheville, douleur talonnière et d'aponévrose, ongle incarné, verrues, etc.
- **CORRIGER** tout déséquilibre statique et dynamique du sujet, en dessous de 20 mm
- **TRAITER** par la paire de semelles orthopédiques des blessures dues à la pratique du sport : entorses de chevilles, douleurs de genoux, douleur de plantes des pieds, douleur de talons, etc.
- **TRAITER** par la paire de semelles orthopédiques les déformations (anomalies) du pied et/ou membre inférieurs permettant ainsi d'améliorer les performances sportives
- **FABRIQUER** des semelles orthopédiques qui sont des appareillages amovibles, adaptés et spécifiques à chacun et à sa chaussure.

Il en va de même pour les adultes quels que soient leur âge. N'hésitez pas à venir consulter.

Propos recueillis par Thérèse DAUBIN.

Cabinet Euphémie DARTRON-GOB
Pédicure-Podologue D.E - Podologue du Sport D.U
318, Antillopôle P.A Pôle Caraïbes 97139 Les abymes
0590 321154 / 0690 251707



Que faire vraiment pour vieillir en bonne santé ?

Ce titre est celui d'un article publié dans la revue « Valeurs mutualiste » de notre partenaire MGEN n° 318 du 4^{ème} trimestre 2019.

Il fait état de nombreuses études scientifiques en cours qui mettent notamment en avant : l'exercice physique et le bénévolat auprès des jeunes.

Pour l'exercice physique, il indique en substance que les exercices physiques favorisant l'équilibre, le renforcement musculaire, les assouplissements ou une activité aérobie modérée (la marche par exemple), la danse ou la natation sont favorables à la santé.

Avec la randonnée en nature, sur terrains variés, les participants améliorent leurs performances cardio-respiratoires. Leur peur de chuter diminue, la perte osseuse ralentit, l'estime et la confiance en soi reviennent comme les fonctions cognitives s'améliorent.

Pour l'aspect intergénérationnel, par exemple, des séquences de soutien scolaire, pour un élève isolé ou un petit groupe, durant une période assez longue, mettent en évidence des effets positifs sur les habiletés cognitives, le sentiment d'insécurité et d'isolement, l'engagement social... pour les élèves on peut noter des attitudes plus positives vis-à-vis des personnes âgées.



GRUPE VYV



Ne vous étonnez donc pas que la MGEN, au même titre que le collège Maxilien Vrécord de Petit Canal, soient partenaires des « 100 km de mes 75 ans ».

Dans notre série « un peu d'humour »

Le chat

Un mari qui hait le chat de sa femme décide de l'emmenner en voiture à 20km de là.

Il l'abandonne et retourne à la maison, à son arrivée le chat l'attend sur le pas de la porte.

Nerveux il reprend le chat et l'emmenne à 40 km de là puis l'abandonne de nouveau, à son arrivée à la maison le chat l'attend sur le pas de la porte.

Furieux il reprend le chat et fait 10 km par la droite, puis 25 par à gauche, 30 km vers le Nord, et 25 km vers le Sud. Il abandonne le chat et repart.

Au bout d'un moment il appelle sa femme avec son portable :

- Chérie, juste une question, le chat est-il là ?
- Oui il vient d'arriver pourquoi ?
- Passe le moi au téléphone, je suis perdu.

Une bonne recette pour le plaisir des papilles

Avez-vous goûté le délicieux gâteau au chocolat que nous vous avons recommandé dans un numéro précédent ? Non ! Dommage, car vous êtes passé à côté d'une réelle gourmandise. Cependant vous pouvez vous rattraper car nous vous proposons ci-dessous une recette couvrant autre registre, celui du plat gourmet.

Œuf poché en corolle de saumon sur lit d'épinards

Recette peu onéreuse et facile, mais qui nécessite pourtant un petit tour de main pour les œufs pochés. En cuisine, comme en toutes matières, un peu d'entraînement est nécessaire.

Ingrédients pour 4 personnes :

- * 4 œufs
- * 250 gr de saumon fumé
- * 1kg300 d'épinards frais
- * 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- * ½ verre de vinaigre blanc
- * Sel
- * Poivre
- * Quelques croûtons grillés

Cuire les épinards avec sel et poivre. Puis bien les essorer pour retirer toute l'eau de cuisson et ajouter une cuillère de crème fraîche pour les assouplir.

Préparer le saumon en 4 parties égales

Faire chauffer les assiettes. Une fois chaudes, disposer les épinards en couronne, avec un « puit au milieu ». Disposer le saumon sur le bord interne de la couronne.

Pendant ce temps faire bouillir l'eau et verser dedans ½ verre de vinaigre blanc.

(Le vinaigre permet au blanc de se rapprocher du jaune. Surtout pas de sel, car il a un effet inverse à celui du vinaigre)

Casser les œufs l'un après l'autre dans l'eau avec grande précaution

2 minutes de cuisson et les retirer avec une écumoire, toujours avec précaution.

(A aucun moment le jaune ne doit se casser)

Bien égoutter chaque œuf et le placer dans le puit au centre de la préparation. Mettre un peu de sel et de poivre. Servir aussitôt avec quelques croûtons de pain grillés

(Il faut faire très vite, car les œufs doivent être « mollets » au moment du service. S'ils sont durs, le plat perd de son charme.)

Bon appétit.

Et dans l'après-midi, cette boisson Menthe Citron pour vous désaltérer !

Mettez dans un grand verre (12 cl) :

- 1 cuillère à soupe de sirop de menthe,
- 3 petites feuilles de Gros menthe,
- Le jus d'un citron vert,
- 1 cuillère à café de sucre de canne

Complétez avec de l'eau minérale gazeuse, ou non, très fraîche.

Dégustez cette boisson rafraichissante et énergétique.

