Mémoire de Magny / Site INTERNET

Sur les sentiers, elle trotte, elle court Françoise Abrial

Depuis plus de quarante ans, cette infatigable randonneuse parcourt la ville et ses environs : elle connaît les chemins de traverse magnycois comme sa poche ! Elle vous les fait connaître avec l'association Trotte-Sentiers Magnycois, dont elle est la trésorière depuis quinze ans.

Le sport a toujours fait partie de ma vie

Je ne pourrai pas vivre sans sport : j'ai besoin de bouger et de me dépenser. Plus jeune, je faisais de la danse et de la natation. Aujourd'hui, je pratique la marche avec Trotte-Sentiers Magnycois, mais je participe également aux cours de fitness de la Ville ouvert à tous ainsi qu'aux cours de gym de la MJC Mérantaise que je fréquente depuis 1976 ! Deux fois par semaine, c'est aquagym : le lundi avec le CCAS et le vendredi avec l'association Vivre à Magny. Et puis, je suis une adepte du yoga, trois fois par semaine à Versailles.

Je ne pourrai pas vivre sans ça : j'ai besoin de m'aérer et cela me permet de voir du monde. Tous les jours, j'ai mon petit planning et pendant la période des vacances au moment où il y a moins d'activités, ça me manque ! Je me fixe des objectifs : chercher le pain, faire des courses, passer voir une copine. Et j'y vais en vélo !

Et puis, c'est agréable de se sentir bien dans son corps !

Courir, mon oxygène

J'ai commencé à courir grâce à ma fille que j'accompagnais à la section athlétisme de l'association multisport ASCM (Association sportive Cressely Magny). C'était en 1977, le club avait besoin de monde pour encadrer : je me suis portée volontaire. À cette époque, le président du club, Francis Voileau, enseignant à l'école Francis Jammes, entraînait tous les enfants à faire de l'athlétisme. Voilà comment j'ai été embarquée ! Je ne connaissais pas grand-chose à l'athlétisme mais petit à petit, je me suis mise à courir. Les enfants se sont mis à faire des cross dans les bois alors j'en ai fait et j'ai découvert le plaisir de courir dans la nature ! J'ai enchaîné les kilomètres, en campagne et en ville : ah, j'en ai avalé du bitume !

Le footing, à plusieurs

En courant dans la ville, j'ai croisé d'autres joggers. C'est comme ça que j'ai rencontré Robert Moisy, président de l'association Trotte-Sentiers Magnycois jusqu'en janvier 2015. Avec lui et d'autres copains, nous allions courir en forêt, dans la Vallée de Chevreuse et à la Minière, plutôt que de courir chacun dans son coin. C'était un vrai plaisir de se retrouver ensemble … Nous avons d'ailleurs expérimenté le marathon à plusieurs !

Marathon woman

Les enfants ont grandi et moi, j'ai continué à courir jusqu'à attaquer un marathon en 2000, celui de Paris. J'avais 53 ans et c'était mon premier marathon. C'était un challenge : je voulais savoir si j'étais capable de courir 42 kilomètres d'une seule traite. J'avais quand même déjà réalisé une vingtaine de semi marathons et une quinzaine de Paris- Versailles. François Laurent, un Magnycois qui marche avec nous, haltérophile et marathonien, a joué le rôle de coach pour nous tous. Il nous a bien préparés, sans excès. Il nous disait : « *le marathon de Paris, c'est une belle balade dans Paris. Il faut garder le plaisir tout en restant en bonne santé* ».

Le marathon c'est fini pour moi mais j'ai longtemps continué à courir. J'ai dû arrêter récemment en raison de problèmes de genou et lorsqu'il fait beau et que je vois quelqu'un qui court, cela me donne envie. Ma foi… je n'ai pas dit mon dernier mot et je reprendrai bien les baskets !

La rando, nouvelle passion

J'ai découvert les plaisirs de la marche avec mon mari : nous avons fait notre premier grand plongeon sur l'île de la réunion, en 1994. Nous sommes partis un peu à l'aventure avec de grandes balades en pleine nature et des pauses en gîtes. À mon retour, j'ai voulu m'inscrire à une association pour continuer les balades mais la seule association de l'époque qui proposait l'activité (Les semelles du vent) préférait rester une petite association familiale sans s'agrandir. Avec Robert Moisy, nous avons décidé de lancer une activité rando sur la ville. En 1998, nous créons une section marche-rando au sein de l'association multisport ASCM (Association sportive Cressely Magny). Nous étions 11 adhérents. Sur les 11, nous sommes encore 6 à en faire partie ! Le noyau dur…

Trotte-sentiers Magnycois

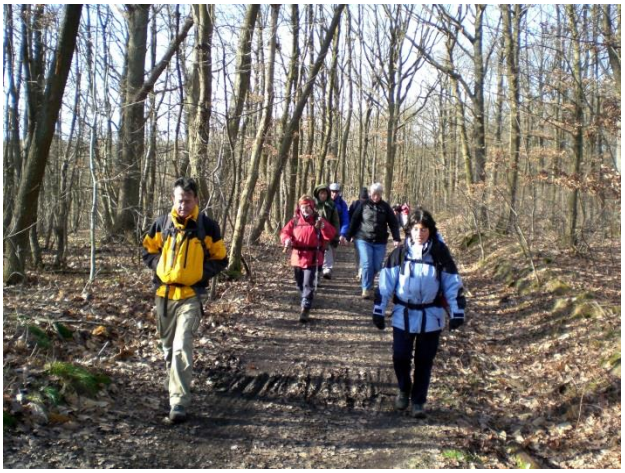
En 2000, l'ASCM est dissoute : nous créons Trotte-Sentiers Magnycois. Tous les membres de l'association avaient une vie professionnelle bien remplie à l'époque alors on sortait le week-end, toutes les trois semaines, une fois le samedi, une fois le dimanche. En retraite en 2004, j'ai pu ouvrir une section le jeudi après-midi. J'ai fait venir beaucoup de mes copines qui faisaient de la gym avec moi à la MJC.

On ne se lasse jamais

On ne se lasse jamais : un même sentier emprunté en été, à l'automne, en hiver ou au printemps n'aura pas le même visage. On le prend dans un sens puis dans un autre. Souvent sur le retour, on emprunte un chemin qui n'était pas prévu mais qu'un randonneur nous conseille. Et l'on découvre parfois encore un nouveau petit sentier conseillé par un randonneur. Personne ne se lasse. Les effectifs ne diminuent pas, c'est que cela doit être bon signe !

Pas de problème de quorum

Nous sommes une association qui ne connaît pas les soucis du quorum. Sur les 120 adhérents, 80 sont présents lors de l'assemblée générale ! Les randonneurs aiment bien venir pour se retrouver et échanger. On dit souvent que les gens sont devenus des consommateurs : pas chez nous ! Cela fait plaisir de voir autant de monde et du coup, ça redonne aux bénévoles du bureau du punch pour continuer !



Les p'tites rando du mardi de Marie-Thérèse

Certaines personnes trouvaient que les randonnées du jeudi étaient trop dures (de 12 à 15 km) ou trop longues alors Marie-Thérèse Biellmann a proposé un créneau le mardi. Elle est adhérente de l'association depuis le début et c'est elle qui préparait tous les circuits. Ancienne institutrice passionnée de nature et d'histoire, elle a combiné balade (de 8 à 10 km) et découverte, ponctuée d'explications nature et d'anecdotes. Chaque semaine, Marie-Thérèse et Monique Flattet (notre secrétaire-adjointe) rédigeaient un compte-rendu qui était mis en page et transmis aux participants par Jean-Claude Flattet.
Souffrante, elle a dû arrêté et Jean-Pierre Bokan a pris la relève, aidé de deux ou trois personnes qui connaissent bien la région.

Géocatching

C'est la nouvelle passion de Jean-Pierre Bokan (c'est un loisir qui consiste à utiliser la technologie du géo positionnement par satellite (GPS) pour rechercher ou dissimuler un contenant, appelé « cache » ou « géocache », dans divers endroits. C'est en quelque sorte une chasse au trésor connectée).
Nous envisageons de proposer cette activité pour le téléthon en participant à une petite chasse au trésor. Nous espérons attirer les plus jeunes et faire venir plus de monde.

Par tous les temps !

Une rando, ça se prépare !

Nous éditons un programme à l'année. Aujourd'hui, une équipe technique de randonneurs a été constituée. Nous pouvons ainsi proposer des randos plus éloignées telles une sortie en nocturne sur Chartres pour voir les illuminations de la cathédrale ou une rando régionale comme à Bourges, etc. Et à chaque sortie, un membre de l'équipe prépare sa randonnée qu'il proposera aux marcheurs. Il faut parfois faire des repérages, retourner sur les lieux, vérifier sur la carte…

Lorsque mon mari, Gérard, organise sa balade urbaine dans Paris, nous sillonnons la ville plusieurs fois avant afin de repérer les beaux endroits, ceux où il faut s'arrêter, où l'on peut manger ou faire une pause technique…

Photo : Randonnée à la Défense organisée par René Zago.

Pauses techniques

C'est ainsi que nous appelons nos pauses « pipi ». C'est parfois drôle de voir cette rangée de randonneurs s'éparpillée dans les bois ou en file indienne le long d'une haie. Mais on s'attend toujours : on ne laisse personne dans les bois !

En ville, c'est plus dur et lorsqu'on est une quarantaine dans Paris, ça peut vite devenir un casse-tête ! Ces pauses peuvent se faire dans les bibliothèques, certains musées, les cimetières et même une fois c'était rigolo, nous avons débarqué en chaussures de rando et sac à dos à l'espace Drouot, au milieu des gens venus repérer les expos de vente.

Ce n’est pas que de la marche !

Sur les routes, on ne fait pas que marcher : on papote, on échange, on rigole.

Nous aimons marcher ensemble pour avoir le plaisir de nous retrouver et de pouvoir parler. C’est une façon de rester en contact tout en profitant d’une activité.

Apéro et petits gâteaux

Gourmandises et bonbons circulent pendant la randonnée. Pendant les pauses, les uns sortent les gâteaux, les autres le café. Le midi, c’est pique-nique en plein air.

Les messieurs ramènent généralement la bouteille, les femmes les gâteaux. Ah, les gâteaux ! C’est une institution lorsqu’on part en séjour. On finit par faire une liste avant de partir de « qui fait quoi » sinon on se retrouve avec beaucoup trop de choses.

Au cours de nos voyages, nous nous retrouvons le soir pour l’apéro afin de débriefer sur la randonnée de la journée.

Ça c’est important, très important !

Les GRANDES randonnées

Plusieurs d'entre nous ont fait les 58 km du Bourges-Sancerre et parcourent encore les 50 km de la marche de la Bièvre avec les départs à minuit, ou bien les 30 km dès 4h du matin. Marcher la nuit dans les bois… Tout prend une autre dimension. Voir le lever du jour… Quelles sensations !

Et aussi, la marche de l'espoir au profit du Téléthon : 30 km pour relier Paris à Saint-Germain-en-Laye.

Une bande de copains

Il y a toujours un noyau dur qui gravite dans l'association, ceux des débuts. Avec d'autres, nous nous sommes connus grâce à nos enfants qui avaient le même âge et nous nous croisions dans les écoles, les associations sportives. Plusieurs années après, ce sont les mêmes et nous avons toujours autant de plaisir à nous retrouver malgré le temps qui passe ! Et nous vieillissons ensemble…

Anecdotes en stock

<u>Des valises au milieu du désert blanc égyptien :</u> Notre premier trek à l'étranger s'est déroulé dans le désert blanc d'Egypte. L'aéroport a perdu les valises de certains : il a fallu pendant quelques jours procéder à l'échange de petites culottes pour les dépanner car elles n'avaient aucun change ! Puis un jour, nous avons vu arriver au loin dans le désert un 4x4 qui ramenait les valises de l'aéroport du Caire : c'était surréaliste !

Brossage de dents dans le Désert jordanien : nous sommes en plein cœur du désert jordanien et des randonneurs s'apprêtent à se brosser les dents mais… ils avaient oublié qu'il n'y avait pas d'eau !

Les loups en Turquie : nous en avons croisé dans les montagnes du Taurus en Turquie. Un grand moment…

Le culcul luge : Lors d'un séjour en raquette à Samoens, nous sommes face à énormément de neige. Nos deux guides nous confectionnent des toboggans dans la neige et nous voilà descendus sur les fesses et les jambes en l'air pour lever les raquettes. Nous avons appelé cela le « culcul luge ». Une grosse partie de rigolade !

Madère, de mauvaises conditions météorologiques nous obligeant à changer de cap !

Robert Moisy (à gauche sur la photo de gauche) a été président de Trotte-Sentiers jusqu'en janvier 2015. Il est conseiller municipal depuis avril 2014. Martine Allain (à gauche sur la photo de droite) l'a remplacé depuis janvier 2015. Andrée Hibon (à droite sur la photo de droite) est secrétaire de l'association et Françoise Abrial (au milieu) est la trésorière.

15 ans, déjà…

Samedi 17 octobre, nous avons fêté les quinze de l'association.

Les 15 ans de l'association, avec Martine Allain, présidente de l'association (à gauche), Andrée Hibon, secrétaire (au milieu), et Françoise Abrial, trésorière (à gauche).

Photo prise lors des 10 ans de l'association.

Trotte –Sentiers Magnycois
Présidente : Martine ALLAIN
Secrétaire : Andrée Hibon
Secrétaire-adjointe : Monique Flattet
Trésorière : Françoise Abrial

5 Rue Victor Hugo - 78114 Magny Les Hameaux
06 89 84 44 83
01 30 52 47 16