

LA CROISÉE DES CHEMINS



Bulletin de la délégation de l'Isère de l'Association Rhône Alpes des Amis de Saint Jacques

MAI 2015 - N°36



LE MOT du DELEGUE

Le 11 avril au joli village de LHUIS dans le département de l'Ain nous nous sommes retrouvés avec nos amis de la Savoie, 38 Pèlerins et pèlerines. Chantal et Jean Paul nous ont accueillis avec café et gâteaux. Une belle rando qui nous a permis de partager la journée avec les savoyards. Pendant la ballade nous avons découvert sur le mont « Tantinet » une colonie de « Erythronium Dens-Canis ». Très jolie fleur rose, avec ses feuilles ovales marbrées de rouge brun. Le repas fut animé et la redescente vers Lhuis nous a permis d'admirer de magnifiques points de vue.

En mars et avril Patrick a bien voulu animer trois sorties de marche Afghane, qui ont connu un vif succès.

A refaire !!!

Je suis toujours en quête d'animation pour notre département merci de Me faire parvenir vos idées.

Je vous souhaite un bon mois avec l'ARA.

Marcel CUZIN



La maxime du mois:

« Avant toi, d'autres se sont mis en route.

Comme eux sur le bâton, appuie-toi sur l'expérience des anciens

L'exode jamais ne se fait seul, mais tu marcheras sur

Les chemins de ton propre cœur où le Tout Autre se révélera. »

Moine trappiste.



ILS PARTENT SUR LE CHEMIN CE MOIS

Georges CLAVEL de la Murette
Jean Louis VALLEE du Puy
Caroline CLAISSE de la Murette avec son Cheval
Henriette LEROY de Burgos
Magdalena JOLIVET
Marc et Françoise ESMENJAUD de Vezelay
Violaine et Philippe PERNIN d'Irun
Henri LAGANIER de St Martin d'Hères
Josiane TISON du Fontanil
Jean Claude et Bernadette PAGET de Carcassone
Christian LIEGEOIS du Puy
Jean Luc FAVEAUX de St Jean Pied de Port
Véronique JAMET de Burgos
Georges CHORON du Puy
Jean Paul GONTERO & Maurice CARTERET



ACTIVITES du MOIS

5 mai – Vienne

La rencontre se déroulera à **St Avit 38 bis rue Vimaine** de 18h à 19h30.
Contacts : Jean-Louis: 06 74 58 97 97

12 mai – Rando – Grenoble – Voiron – La Tour du Pin

Exceptionnellement notre rando mensuelle se fera le mardi 12 mai.
Nous ferons « Le sentier du Martin pêcheur » le long de l'Isère entre le pont de Beauvoir et la Sône
Une dizaine de Kms sans aucune difficulté.
Contacts : Josy :06 98 64 48 52

19 mai – Vienne

Marche organisée par Arlette FANGET & Josiane CLERC
Contacts : Arlette 06 98 14 25 23
Josiane 06 83 02 92 68

19 mai – La Tour du Pin

Rencontre à La Tour du Pin. Rendez-vous de 18h à 19h30 à la **salle Notre Dame sur le côté de l'église.**

Venez nombreux !

Nous terminerons la réunion par un repas partagé

Contacts : Jean Paul : 06 31 98 21 64

Jean François : 06 84 10 19 05

20 mai - Grenoble

Rencontre à Grenoble. Rendez-vous à partir de 18h, nous terminerons la soirée par un repas partagé.

Salle Guy Restier – Cure de l'église St Jacques

2 place Baille Barelle

38130 Echirolles Village

La place offre un grand parking.

Un arrêt du tram A se trouve à environ 400m

Un arrêt du bus 18 se trouve à environ 300m

Contact : Marcel 06 70 97 52 67

26 mai – Vienne

Marche entrainement organisée par Michèle VAUGON, Françoise MARGELIDON, Jean Paul SCWAAB

Contacts : Michele 06 31 74 93 09

Françoise 06 79 58 32 58

Jean Paul 06 43 41 22 68

28 mai – Voiron

Rencontre à Voiron, Maison des Associations place Stalingrad de 18 à 19 heures 30. Nous finissons la soirée par un repas.

Contacts : Bernadette 06 32 28 42 38

Pol 06 76 18 44 28

Jacques 06 73 87 52 81



LE COIN DE NOS ADHERENTS

Dans cette nouvelle rubrique nous publierons vos textes, réflexions Alors à vos Plumes !!!!!

A LIRE CI - APRES

3/3, 4/4, 5/5, 6/6, ou encore 3/4 4/5 etc... ,

Bienvenue dans la marche afghane.

je ne pensais pas que cette langue du bout du monde se conjugue si simplement... ni que sa découverte offerte aux pèlerins de l'A.R.A. grâce à son « pied armé » (*)de circonstance, le très pédagogue Patrick , nous donne des clés pour rallier Saint Jacques, Rome, Vézelay, et toutes les grandes destinations chères au cœur des marcheurs, confortablement, sans forcer, peut être même sans s'en rendre compte.

Et pour entrer dans le vif du sujet, direction St Hilaire de la Côte, à la croisée du chemin des suisses descendu des terres froides rejoignant la Bièvre, et de sa variante en direction de St Antoine, ce samedi de Pâques à la météo incertaine.

Une dizaine de pèlerins équipés comme pour un vrai départ, afin de tester la chose « en conditions réelles », dixit son leader Patrick pour, à son invitation (les ordres ne font pas partie de son univers...) retomber en petite enfance :

Marcher en silence, (eh oui cela arrive même aux bavards les plus impénitents.... Suivez mon regard –intérieur-...), Respirer par le nez, inspire, expire, et c'est parti.

Toute la finesse de l'exercice consistant à ne pas s'essouffler et perdre le fil de ce confort, Inspirer ou souffler par la bouche, c'est le signe tangible d'un rythme de marche trop élevé, donc inconfortable pour durer longtemps et atteindre ainsi la sérénité évoquée plus haut.

Cela, c'était la première consigne, au départ du groupe sur un terrain assez plat, une quinzaine de minutes à marcher à la rencontre de sa respiration, bouche cousue.....

Et quand on se retrouve « hors d'haleine » un seul remède :: RALENTIR , jusqu'au retour d'un rythme apaisé de respiration par le nez, synonyme du confort recherché, et continuer en contrôle de son souffle.

Premier débriefing pour partager les expériences de chacun à chaud, et ajout de la consigne supplémentaire, maintenant on compte le nombre de pas sur lequel se construit cette respiration : 3, 4 ou 5, en vérifiant que l'inspire n'est pas plus longue que l'expire qui la suit, , voilà livré le secret du rapport clé 3 pas on inspire, 3 pas on expire, ou 4/4, voir 5/5,

C'est reparti, chacun son rythme.... chacun son chemin. Mais là , les choses commencent à se compliquer, avec un terrain au relief qui commence à lui aussi à s'afghaniser !!!!,

C'est au pied du mur qu'on voit le maçon, et c'est à celui de la Montée du Calvaire (la bien nommée) qu'on reconnaît le marcheur afghan : plus de 100 m de dénivelé à grimper sur 500 mètres de distance, pour atteindre la chapelle de Notre Dame du Mont, le tout sans s'essouffler, en gardant un rythme équivalent inspire expire, cet là c'est plus du 3/3 ou 4/4, ne rêvons plus : on descend (tout en montant, cherchez l'erreur) à 2/2, voire 1/1 ...

Le peloton s'étire, s'étire, mais en haut de la côte, les premiers témoignages sont plutôt rassurants, des marcheurs satisfaits ayant la sensation de rentrer dans la gestion d'un effort contenu, avec un meilleur contrôle de son rythme, et de ses efforts.

En introduisant le comptage des cycles de respiration, au retour sur le grand plat longeant la crête de cette côte de la Bièvre, Patrick nous invite à ajouter la 3^e consigne de cette découverte de la marche afghane, augmenter la durée des cycles pas et souffle, en tentant d'explorer des nouvelles plages respiratoires, en augmentant son nombre de pas sur chaque inspire et expire, et en essayant d'y introduire un petit temps de suspension poumons pleins, qui permettra le développement de ses capacités respiratoires, ajoutant ainsi du confort au confort.

Là on passe du 3/3 , 4/4 à 5/5, 6/6 voire 7/7, pour ceux qui peuvent « mouliner » les jambes plus souvent, mais sans marcher forcément plus vite !!!

Et le tout sur des cycles de 12 respirations à moduler dans leur fréquence, 4/4 12 respirations, puis 5/5 sur 12 respirations, puis 6/6 voir 7/7 pour les plus affûtés, et redescende ensuite 6/6, 5/5 etc.... Et poussés par les grains successifs qui nous trempent, sur ce retour, la fréquence de chacun à été certainement été influencée, pour ne pas dire plus.

Après un petit "arrêt thé" à la grange à Papet, particulièrement accueillante à ce moment de la journée, c'est la plongée vers l'église de Saint Hilaire Sous des trombes d'eau qui nous accompagnent en conclusion de cette après midi des plus instructives.

Toute une vie de randonneur se redécouvre grâce à cette approche, si simple dans son principe, mais dont la maîtrise demande efforts et attention à ses adeptes , ils y gagneront une palette infinie d'évolution de leur pratique favorite.

Merci Patrick pour cette présentation et cette expérimentation de la douceur et du confort, deux des meilleurs amis du pèlerin qui veut ménager sa monture pour arriver à bon (**) Port

Marc, Afghan convaincu

.../...

LA MARCHE AFGHANE

A l'origine ce sont les afghans qui l'ont pratiquée, elle leur permettait de développer une grande endurance, et de marcher 50 à 60 km par jour.

Nous voici donc réunis, ce jeudi 5 mars, sur le parking devant l'église de St Hilaire de la Côte, à l'invitation de notre professeur et ami, Patrick Millot, pour prendre connaissance et mettre en pratique cette méthode alléchante qui nous permettra ... peut-être ... de nous envoler sur les divers chemins de St Jacques ou d'ailleurs.

Nous sommes 17, venus de différents points de l'Isère : Vienne, La Tour du Pin, Voiron, Voreppe, St Marcellin ...

La base de la marche et le plus important, c'est de respirer bouche fermée. Puis, progressivement, de prendre conscience de notre rythme personnel, du nombre de pas que nous faisons à l'inspiration, le nombre de pas à l'expiration, différent selon le dénivelé du chemin.

Progressivement, nous fixons volontairement, toujours selon notre rythme personnel, ce nombre de pas, en comptant un temps de plus à l'expiration.

Puis nous pratiquons une méthode évolutive : 12 respirations à 4 temps, 12 respirations à 5 temps, de nouveau 12 respirations à 4 temps, 12 à 5 temps, 12 à 6 temps, puis à 5 temps, puis à 4 temps ... etc ...

Les nuls en math : s'abstenir ! Pour faciliter le comptage, s'aider des 4 doigts de la main (hors pouce), qui possèdent chacun 3 phalanges ... Pas question de discuter, chacun est concentré sur ses comptes !

Ajoutons à cet exercice un vent en violentes rafales qui nous déséquilibre sur le chemin des crêtes au dessus de Gillonnay. Nous prenons quand même le temps d'admirer la vue époustouflante de la plaine de la Bièvre et des chaînes de montagnes au loin.

Au cours de la marche des arrêts sont instaurés par Patrick, avec explications, réflexions sur notre ressenti. Arrivés à " la Grange Papet ", moment de détente bien mérité, petit encas, discussions, avant de prendre la descente vers les voitures.

Nous constatons en général que cette marche a pour but de développer la capacité respiratoire, elle permet au cœur de battre moins vite, et donc de soutenir l'effort plus longtemps. A condition bien sûr de la pratiquer régulièrement, ce que chacun se promet de faire !.

Merci Patrick pour ce bel après midi, terminé par un sympathique pot au bar de La Frette, où nous avons pu prolonger nos échanges de façon conviviale.

Marie Antoinette

Samedi 7 Mars , Patrick Millot nous avait invités à une initiation à la marche afghane .
Nous étions une douzaine à nous retrouver à saint Hilaire de la Côte à 13h30 .
Patrick , dans un premier temps , nous a expliqué ce que l'on appelle :marche afghane .
Il s'agit d'une façon de marcher propre aux Afghans en montagne , capables de faire 60 km par jour plusieurs jours de suite , avec des charges , sans être essoufflés .
Un secret ? lequel ?
Cette marche , est basée sur la respiration qui se fait essentiellement par le nez , en comptant le nombre de pas à l'inspiration et à l'expiration ; il s'agit d'ajuster son pas à sa respiration , de manière à ne jamais être à court de souffle quelque soit le terrain : plat ou montée .
Nous expérimentons pendant 15 minutes en ne respirant que par le nez ... découverte pour certains d'entre nous ! puis après concertation et quelques mouvements de yoga pour inspirer et expirer profondément , nous sommes repartis en testant notre rythme : tant de pas à l'inspiration , tant de pas à l'expiration ... rythme différent pour chacun .
Patrick donne un exemple : je compte 4 pas sur l'inspiration , 4 pas sur l'expiration , j'observe si le nombre de pas est plus long à l'inspiration ou à l'expiration .
Arrivés au sommet de la côte , tout le monde va bien , nous faisons une nouvelle pause un peu plus loin : boissons , biscuits pour se préparer à la dernière partie de la marche , une petite montée puis un grand plat sur la crête ; chacun à nouveau exprime son ressenti , ses observations , pose des questions .
Une nouvelle consigne : marcher suivant un rythme , celui de chacun pendant 12 respirations , puis essayer d'augmenter le rythme de marche en cherchant à allonger le nombre de pas sur l'expiration avec le souci de ne pas être essoufflé et de revenir à un rythme antérieur si nécessaire.
exemple : 12 respirations sur 4/4 puis 12 respirations sur 4/5 puis revenir à 4/4 puis essayer 5/6 sur 12 respirations puis revenir etc...
Un moyen de compter les 12 respirations sans se tromper : compter sur les phalanges des 4 doigts de la main (on exclut le pouce)12 .
Dernière pause , un abri au sommet de la crête que nous avons apprécié mais pas utilisé car nous avons eu la chance de profiter d'une belle journée avec une vue magnifique sur les montagnes enneigées et la plaine ... bien sûr quelques biscuits , chocolat , thé ...!
Chacun a fait les exercices avec sérieux , chacun a observé la consigne de silence tout au long de la marche ; on ne peut pas compter ses pas et respirer par le nez en parlant !
Patrick a fait le point avec nous , nous a remerciés pour notre bonne participation .

Une longue descente avant de retrouver nos voitures , au revoir pour ceux qui repartent vite ; il est 17h30 nous nous retrouvons 6 avec Patrick au café de La Frette pour un dernier moment autour d'un verre .
La marche afghane , avec l'attention portée à la respiration ramène le calme du mental , plus de pensées parasites , il y a une dépossession par le lâcher prise
cet exercice augmente l'endurance .

Un très grand merci à Patrick pour son dévouement , sa gentillesse , pour tout ce qu'il a souhaité nous transmettre .

Odile

.../...

MARCHE ISERE-SAVOIE

En octobre 2014, les Amis de Savoie étaient venus accompagner les Dauphinois pour leur dernière journée du pèlerinage Genève-Saint-Genix-sur-Guiers. Ce fut une belle journée et il avait été décidé de faire à nouveau une marche entre les deux délégations.

Chose faite et fort bien faite !

Le 11 avril 2015, 38 pèlerins des deux départements se sont retrouvés dans le très beau village médiéval de Lhuis dans l'Ain pour une journée préparée avec soin par Chantal et Jean-Claude. Le café d'accueil était aussi délectable que bienvenu, certains étant partis tôt de chez eux. L'église de Lhuis, basée sur des éléments romains, dotée d'une abside romane, a permis de donner un départ en chantant « Tous les matins... », le chant de ralliement des pèlerins français. Avant l'attaque de la marche, un habitant du village est venu nous apporter deux bouteilles de vin. Sans doute savait-il que nous aurions besoin de reprendre des forces en cours de journée.

Le parcours varié et faisant découvrir des points de vue superbes sur des étangs, sur la vallée ou encore un arboretum privé mais grand ouvert au public, s'est avéré assez sportif : à peu près 22 km pour un dénivelé cumulé d'environ 800 mètres. Dire qu'au bout de la plus grande montée, l'arrêt pique nique a été animé serait un euphémisme. Ce fut vraiment un beau moment de gaité et de victuailles partagées, de reprise de souffle aussi dans certains cas. Le retour s'est fait en longeant de superbes maisons. A part une courte ondée, le temps a été magnifique.

Bien sûr un tel compte-rendu donne une impression de déjà lu : le chant des jacquets, la convivialité, etc...Mais pourquoi boudier son plaisir quand il est grand, que l'ambiance a été joyeuse, les rencontres intéressantes entre pèlerins voisins et qu'on n'a qu'une envie : rééditer la chose ?

Merci, vraiment, à Chantal et Jean-Claude pour l'organisation.

Merci tout aussi grand à Alexis et Marcel, les délégués de la Savoie et de l'Isère pour avoir pris l'initiative de cette journée et d'avoir accompagné leurs « ouailles ».

Josiane



Publication de documents dans « Chemin de Compostelle en Rhône-Alpes »

Si vous souhaitez proposer la publication d'un document (témoignage, réflexion, étude, conseils pratiques utiles aux pèlerins, photo, etc...) dans le bulletin « papier » de l'ARA « Chemins de Compostelle en Rhône-Alpes », prière de le transmettre à Josiane Tercinet (jftercinet@yahoo.fr) qui le soumettra au Comité de rédaction de la publication.

Les textes doivent être présentés en format *word* et ne pas dépasser 2500 mots si des photos sont jointes (4000 dans le cas contraire).

HOSPITALITE

Pour cette nouvelle saison 2015 le planning des hospitaliers au Puy est incomplet aussi je vous sollicite pour informer vos adhérents.

Voici les périodes non attribuées :

- du 1er au 10 MAI
- du 11 au 20 MAI
- du 21 au 30 JUIN
- du 1er au 10 SEPTEMBRE (hospitalier (ère) confirmé (ée))
- du 21 au 30 SEPTEMBRE

Je vous remercie de votre aide.

Contact :

Françoise : 06 79 58 52 58

CREDECIALE

Si vous pensez partir sur le Chemin et si vous désirez une crédentiale, n'oubliez pas de la commander un mois avant.

ADHESIONS

Renouvellement des adhésions pour 2015

- 27€ en individuel - 35€ pour un couple
- 10€ pour un étudiant- 5€ pour un jeune moins de 16 ans

Envoyer votre chèque à :

Marie-Antoinette SAILLANT-MAZEAU

10 Chemin des Grandes Raies – 38140 – APPRIEU

RAPPEL DE NOS GUIDES

Orange	CLUNY-LE PUY
Jaune	GENEVE-LE PUY
Vert	GILLONNAY-LE PUY par SAINT-ANTOINE L'ABBAYE
Bleu	GILLONNAY-ARLES
Rouge	GENEVE – LE PUY par NANTUA
Bleu clair	LYON – ARLES par GLUN

Tous ces guides sont en vente dans nos lieux de rencontres au prix de 10€ ou par correspondance 12€ franco.

BRETELLES de LIAISON avec le GR 65

Au départ de Grenoble, La Tour du Pin, Vienne, Voiron des fiches sont disponibles sur internet dans la rubrique «Partir de chez vous», et lors de nos rencontres mensuelles

EXPOSITIONS

Nous vous rappelons que nous tenons gratuitement à la disposition des adhérents des panneaux d'exposition. Pensez à réserver auprès de, Françoise CHALIER, commission expositions

SOIREES D'INFORMATION

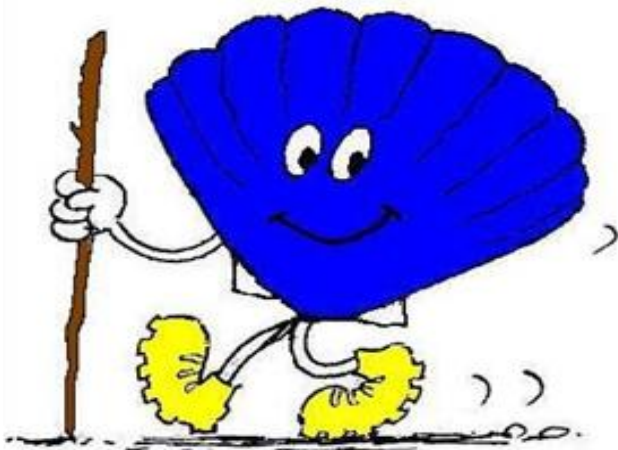
Afin de faire connaître notre association dans notre département et plus particulièrement dans les lieux éloignés de nos points de rencontres mensuelles, je souhaite pouvoir organiser des soirées, j'amènerais le matériel nécessaire (ordinateur, vidéo projecteur, écran, etc...), à charge pour vous de trouver une salle. N'hésitez pas à m'appeler ou envoyer un mail.

Contact : Marcel 06 70 97 52 67 – ara.isere@gmail.com

PROJETS de MISE en VALEUR de L'ARA

Si vous avez des idées pour des actions qui valoriseraient ou feraient connaître notre association contactez moi :

Marcel 06 70 97 52 67 – ara.isere@gmail.com



organisation de la délégation

Délégué départemental	Marcel CUZIN	06 70 97 52 67	ara.isere@gmail.com
Adjoint	Josette GONTARD	06 98 64 48 52	gontard.jos@sfr.fr
Responsable Baliseurs	Louis BELLE-LARANT	04 74 58 90 47 06 49 33 77 74	louis.belle-larant@laposte.net
Responsable Accueils Jacquaires	Patrick et Josette NOBLANC	04 76 93 32 62 06 98 95 32 62	aj.ara@laposte.net
Adhésions	Marie-Antoinette SAILLANT-MAZEAU	04 76 65 10 88	ma.saillant@orange.fr
Commission Bulletin	Josiane TERCINET	09 54 51 79 77	jftercinet@yahoo.fr
Commission Exposition	Françoise CHALIER	04 72 18 92 22	francoise.chalier69@gmail.com
Commission Internet	Louis BELLE-LARANT	04 74 58 90 47 06 49 33 77 74	louis.belle-larant@laposte.net
Commission Histoire & Patrimoine			
Commission Hospitalité	Françoise MARGELIDON	06 79 58 32 58	sarassone@yahoo.fr

RENCONTRES MENSUELLES :

LIEUX :

GRENOBLE Cure église St Jacques Salle Guy Restier 2 place Baille Barelle 38130-Echirolles	Marcel Josy	06 70 97 52 67 06 98 64 48 52	3ème mercredi du mois de 18 h à 19h30
LA TOUR du PIN Salle Notre Dame	Jean-Paul Jean-François	06 31 98 21 64 06 84 10 19 05	3ème mardi du mois de 18 h à 19h30
VIENNE St Avit 38 bis rue Vimaine	Jean-Louis Françoise	06 74 58 97 97 06 79 58 32 58	1er mardi du mois de 18 h à 19 h 30
VOIRON Maison des Associations 2, place Stalingrad	Bernadette Pol Jacques	06 32 28 42 38 04 76 05 18 80 06 73 87 52 81	4ème jeudi du mois de 18 h à 19 h 30

DATES :

	JANV.	FEVR.	MARS.	AVRIL.
GRENOBLE	21	18	18	15
L.T.D.P.	20	17	17	21
VIENNE	6	3	3	7
VOIRON	22	26	26	23

MARCHES MENSUELLES :

CONTACTS :

GRENOBLE VOIRON	Josy Bernadette	06 98 64 48 52 06 32 28 42 38
LA TOUR du PIN	Jean-Paul	06 31 98 21 64
VIENNE	Annie	04 74 58 91 87

CALENDRIER DES MARCHES

	GRENOBLE-VOIRON	VIENNE	LA TOUR du PIN
CALENDRIER	9 mai 13 juin	19 mai 26 mai 16 juin	

