



La gazette de Maître Hibou

Pour les étudiants de 60 ans et plus N°11—15 juin 2021

Dans cette édition :

- Le mot de Frédérique
- Le meilleur remède de l'homme
- Les différents types de marche
- L'équipement
- Le Parc Naturel Régional de la forêt d'Orient
- Où est-ce ?
- Le coup de cœur de Pap'hibou et Mam'hibou
- Les conseils de Maître E-Book



Le mot de Frédérique

Chers amis,

Du souffle à la marche, il n'y a qu'un pas que nous allons franchir dans cette édition.

Vous souvenez-vous de cette chanson ?

« 1 km à pied, ça use, ça use, 1 km à pied, ça use les souliers »

Certes, cela peut user les chaussures, mais une chose est sûre, ça ne vous usera pas vous, au contraire.

« La marche est le meilleur remède de l'homme »

Cette phrase qui aurait été prononcée par Hippocrate, il y a 2000 ans, s'applique encore plus de nos jours où les nouvelles technologies ont bouleversé nos habitudes de vie et réduit l'effort physique pour accomplir les tâches quotidiennes.

Nous pouvons nous adonner à la marche pour le plaisir, pour découvrir une région (et pourquoi pas le Parc Naturel Régional de la forêt d'Orient ?). Nous pouvons aussi marcher pour améliorer notre santé, car la marche présente de nombreux avantages et cela quel que soit le type de marche (eh oui, il en existe plusieurs) à condition d'être bien équipé.

LA MARCHÉ C'EST L'PIED



Quoiqu'il en soit, gardez à l'esprit que, comme dans la chanson, « la meilleure façon de marcher, c'est de mettre un pied devant l'autre et de recommencer »

Frédérique



« La marche est le meilleur remède pour l'homme »



Marcher régulièrement agit directement sur les appareils circulatoire et locomoteur :

- en réduisant le risque de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral;
- en faisant baisser la tension artérielle;
- en diminuant le taux de cholestérol sanguin;
- en augmentant la densité osseuse, ce qui prévient l'ostéoporose;
- en atténuant les conséquences négatives de l'arthrose;
- en soulageant les maux de dos.

Vous réduirez aussi le risque de fractures, vous pourrez contrôler votre poids. Si vous marchez dans un endroit agréable et en bonne compagnie, vous réduirez l'anxiété et les risques de dépression. Et en plus, c'est une activité qui peut se pratiquer seul ou à plusieurs... Alors n'hésitez plus, lancez-vous.

Les différents types de marche

La randonnée est accessible à tous. Elle consiste à marcher en pleine nature et a comme objectif principal de faire découvrir de magnifiques paysages.

La marche nordique, (non ce n'est pas dans la neige) est un sport d'endurance qui améliore le souffle et fait travailler la quasi-totalité des muscles. On utilise des bâtons.

La marche sportive se pratique à un rythme volontaire (7 à 8 km/h). Elle fait travailler tous les muscles et le souffle.

La marche urbaine : comme son nom l'indique, elle se pratique en ville avec une dimension culturelle puisqu'il s'agit de découvrir une ville autrement.



L'équipement

RANDONNER POUR LES NULS :

CE QU'IL NE FAUT PAS EMMENER !



Quel que soit le type de marche que vous préférez, il y a les incontournables :

Choisissez de bonnes chaussures. De même que vous n'irez pas danser avec des chaussures à crampon, pour la marche, il faut des chaussures bien adaptées. Ainsi vous éviterez les foulures et les entorses aux chevilles.

Portez également des vêtements adaptés (chauds l'hiver, légers l'été, chapeau, lunettes de soleil...)

Pensez à emporter de l'eau !!!!

Le parc naturel de la forêt d'Orient



Parmi vous, beaucoup sont peut-être déjà allés au Parc de la forêt d'Orient. Dans l'Aube, ce lieu emblématique et mystérieux, où s'entremêlent la forêt et l'eau, est en effet un lieu de prédilection pour des balades, mais il réserve aussi plein de surprises....

Connaissez-vous l'arbre à l'obus ? Non, ce n'est pas une nouvelle espèce d'arbre. C'est à la fois une énigme et une curiosité que vous pourrez observer en parcourant le circuit de la Fontaine aux oiseaux.

Savez-vous qu'il existe, à Lusigny-sur-Barse une maison aux murs d'os ?

Vous pouvez découvrir toutes ces curiosités tout seuls ou bien contacter l'Association des Amis du Parc.

Créée en même temps que le Parc Naturel Régional de la forêt d'Orient en 1970, l'Association des Amis du Parc a pour objectif de faire connaître le territoire du parc et de la forêt d'Orient, sa diversité, son patrimoine culturel.

Elle organise une quarantaine d'animations par an dont des randonnées, des sorties nature, des balades guidées et des expo conférences. Ils pourront vous faire découvrir le Parc autrement...

Renseignements :

Association des Amis du Parc Naturel Régional de la Forêt d'Orient
Mairie de Dosches—4 rue du Grand Cernay—10220 Dosches

Tel : 03 25 41 07 83

E-mail : aap.pnrfo@wanadoo.fr

Site internet : www.amis-parc-foret-orient.fr



De gauche à droite : Katell LARDAUX secrétaire et Marie-France BARRET, Présidente de l'association .

Où est-ce ?

Savez-vous où cette photo a été prise ?



Réponse : Il s'agit du Moulin de Dosches

Le coup de cœur de Pap'hibou et Mam'hibou



Pap'hibou
et
Mam'hibou

Voici une promenade à faire avec les petits-enfants. Elle est adaptée aux tout-petits comme à des plus grands.

Comme son nom l'indique, ce moulin est situé sur la commune de Dosches. C'est la reconstruction, récente (de 2004 à 2006) d'un moulin à vent typique de ceux qui existaient aux XVII^e siècle en Champagne.

Avant tout, je vous conseille de regarder, dans la grange, la vidéo qui montre tous les éléments de cette reconstruction. C'est tout simplement extraordinaire.

Vous pourrez ensuite monter les marches vers l'intérieur du moulin (je vous préviens quand même que ça grimpe et cela risque d'être compliqué pour les tout-petits). Vous pourrez quand même faire le tour.

Dans l'enceinte du moulin, vous trouverez également un jardin ancien, régal pour les yeux tant la nature et l'homme se sont alliés pour faire un tableau vivant et très apaisant.

Et puis, si l'envie vous tente, vous pourrez également voir le four à pain...



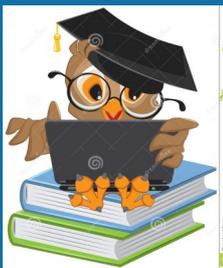
Moulin de Dosches

Chemin de Vanina- Rue de la Garenne- 10220 Dosches

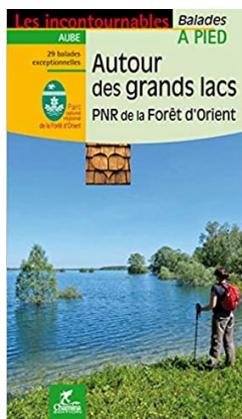
Tel : 06 14 25 86 61

<http://moulinaventchampenois.fr>

Les conseils de Maître E-book



Maître E-Book



Vous cherchez des itinéraires pour découvrir la région des grands lacs, ce guide est fait pour vous.

Introduction générale avec présentation du territoire -
28 itinéraires de 0h50 à 4h00 1 itinéraire de 40 Km sur 2 jours -
Cartographie sur fond IGN au 1 : 25 000ème pour se repérer facilement -
Détail des centres d'intérêts -
Renseignements pratiques pour randonner en toute sécurité -
Adresses utiles

Pour nous joindre :

Université des Sâges

1 av. Pierre Brossolette — 10000 Troyes — Tel : 03 25 40 80 83

mail : universitedessages@regema.fr

Site internet : <https://www.universite-des-sages.fr/>

Facebook



Instagram



A très bientôt !
Frédérique et
Maître Hibou