

### Ça s'est passé en décembre

### Sommaire

Le mot du Président :.....	1
Dimanche 3 : Rando : N°7 de l'ONF "Le circuit des points de vue ".....	1
Vendredi 15 : Cyclo : sortie spéciale .....	2
Dimanche 17 : Cyclo : sortie club .....	2
Dimanche 17 : Rando : " N°16 AF "Sentier des Belvédères/ les 3 pignons.....	2
Jeudi 21 : Rando : " les Gorges d'Apremont " du Topo Guide de la FFRando (les environs de Paris),.....	2
Calendrier Cyclos :.....	4
Calendrier Marcheurs :.....	4
Divers :.....	4
Prochainement :.....	5
Recette de Gérard :.....	6



### Le mot du Président :



2017 s'en va sur la pointe des pieds,  
2018 pointe le bout de son nez,  
Je vous souhaite bonheur, amour, santé,  
et que tous vos rêves se réalisent en cette  
nouvelle année.

*Gérard*

### Dimanche 3 : Rando : N°7 de l'ONF "Le circuit des points de vue "

Temps froid, 10 km avec un nouveau guide très calé en topographie, quatre invitées surprises à la rando ce qui fait un total de 12 participants.

*Jean Pierre A.*



## Vendredi 15 : Cyclo : sortie spéciale

On s'est dépouillés ce matin avec pascal, stéphane et joël, on à mangé 10 côtes de barbeau .....

*jean-pierre P.*

## Dimanche 17 : Cyclo : sortie club

Bonne sortie ce matin :

Un peu humide au départ, soleil pour finir les 79 km.

juan en reprise +

jean michel en reprise

stéphane et moi en récup

on a roulé tranquillement, un peu moins de 23 de moyenne pour le plaisir de tout le monde

*jean-pierre P.*

## Dimanche 17 : Rando : " N°16 AF "Sentier des Belvédères/ les 3 pignons

10 participants ( jugez en par vous même.....6 mecs/ 4 nénettes....)

Beau temps , avec fraîcheur -3°.

Notre guide en toute sagesse nous évite les rochers à cause du verglas.



piège à chenilles artisanal



## Jeudi 21 : Rando : " les Gorges d'Apremont " du Topo Guide de la FFRando (les environs de Paris),

La randonnée d'aujourd'hui avait pourtant bien commencé,  
nous étions dans le final, juste après la Grotte des Brigands,  
il restait la descente pour retrouver les voitures.



Hélas la chance n'était pas au rendez-vous pour Catherine.

Elle a glissé et s'est retrouvée par terre. Nous avons téléphoné aux pompiers, ils étaient sur place 1/2 h. après.

Plus tard Lionel nous a annoncé la mauvaise nouvelle : « **fracture du col du fémur** », elle sera opérée demain matin.

Lionel nous donnera des nouvelles, et je vous les transmettrai au fur et à mesure.



Françoise est tombée aussi en remontant avec les pompiers, nous l'avons eu tout à l'heure, son poignet est douloureux, elle pense à une entorse, elle nous donnera des nouvelles demain.

Bref dans la série catastrophe, Lionel en sortant du parking de l'hôpital est rentré en reculant dans une voiture ( pas de dommage pour lui, une bosse sur l'autre véhicule ). J'arrête les nouvelles pour ce soir.



Michel D. photos jean-pierre A.

## **Dimanche 28 : Cyclo : sortie club**

Ce jeudi nous avons roulé à 5  
Juan, Joël, Jean-pierre B, Jean-michel et moi.

Sortie sous un beau soleil avec un peu de vent de face sur le retour, mais pas l'enfer.

On essaiera de sortir dimanche matin si le temps le permet.

Prévoyez un peu d'argent, on fera une halte café et on roulera cool afin de s'économiser pour le réveillon.

jean-pierre P.

## Calendrier Cyclos :

Décembre				
Tous les dimanches	Héricy	Orangerie	Sortie club	9h00
Tous les jeudis	Héricy	Rue aux vaches	Sortie club	13h30

  

Janvier				
Tous les dimanches	Héricy	Orangerie	Sortie club	9h00
Tous les jeudis	Héricy	Rue aux vaches	Sortie club	13h30

  

Février				
Tous les dimanches	Héricy	Orangerie	Sortie club	9h00
Tous les jeudis	Héricy	Rue aux vaches	Sortie club	13h30

## Calendrier Marcheurs :

07/01/2018		Fresques de Montereau	Parking route de Provins/devant le bar de la baignade
	11/01/2018	"les sables du Cul de Chien"	Parking au Nord de Noisy sur Ecole
	18/01/2018	" Larchant, visites de 1 ou 2 abris grottes avec gravures"	Journée ( Détails à venir )
21/01/2018		N°4 TG env Paris"le Lunain Historique"	Parking près de l'Eglise de Paley
	25/01/2018	N°17 AF Rocher des Princes/Malmontagne/Haut Mont	Parking Rocher des Princes sur CD148

## INFOS

## Divers :

jean-pierre A. a retrouvé cette carte téléphonique.



On pouvait alors personnaliser et commander des cartes véritables par internet utilisables dans les cabines. Nostalgie !



**WILLIAM** notre ancien, qui a roulé au club jusqu'à 90ans et Suzanne son épouse ne pouvant plus rester seuls, ont quitté Féricy pour une maison de retraite dans les Vosges près d'une de leur fille.

Ci-joint la photo du dernier séjour avec nous en Normandie (2013) Suzanne souhaite les 90ans de son mari. Instituteurs tous les 2, ils ne se sont jamais séparés tant dans la vie privée que dans le travail.

## Prochainement :

**Vendredi 2 février 20H00 Salle de l'Orangerie  
ASSEMBLEE GENERALE de l'US HERICY**

§

**Samedi 3 février Soirée COUSCOUS**



**pensez à réserver !**

**Martine AIEM 10 rue des lupins 77590 CHARTRETTES  
chèque à l'ordre de ACFH**

**Adhérents et conjoints 10 €.**

**Extérieurs 25 €**

**( Réservez le plus tôt possible par mail et réglez avant la fin du mois)**

### Recette de Gérard :

#### HUITRES A LA FONDUE DE POIREAUX

- Huitres N°3 voir N°2
- 1 poireau
- le jus d'un ½ citron
- beurre blanc, poivre, crème fraîche



Ouvrir les huitres conserver le jus et l'huitre dans un bol de façon à ce qu'elles refassent du jus.

Faire une fondue de poireau (coupé très fin ) avec du beurre et de l'eau.

Placer les coquilles dans les assiettes (sur du gros sel pour les faire tenir) et les maintenir au chaud (four 50-60).

Faire bouillir le jus des huitres, y plonger les huitres 30s et les égoutter, les placer dans les coquilles, réserver au chaud.

A la fondue de poireau, ajouter 2 à 3 c. de jus des huitres, de la crème fraîche, le jus de citron et le poivre. Bien émulsionner et garnir chaque coquille..

Servir bien chaud.