



## Nouveaux animateurs en vue

Notre club va s'étoffer de nouveaux animateurs et accompagnants sportifs bénévoles. Certains ont même déjà entamé leur formation.

Qui sont-ils ?

Au tir à l'arc, c'est Gilles C. qui ajoute ainsi une corde à son arc. Nous avons ensuite Daniel V., Dolores R., Fernando F., Philippe B. et Philippe C. qui prennent les chemins de la formation à la marche ou à la randonnée. Enfin, Marie-France C et Michel G. prennent la roue de Bernard pour l'animation cyclo.

Nous allons passer de 8 à 16 animateurs bénévoles !



*Manuelle*

## Le poème du mois

### Le pêcheur et le randonneur

Ils sont fous, pensait le pêcheur  
Voyant passer les randonneurs.  
Pour randonner en plein soleil  
Et sous une chaleur pareille  
Il faut avoir le cuir durci

Quel ennui, disait le marcheur,  
En moquant le pauvre pêcheur,  
Pour passer la journée assis  
A se contempler le nombril  
Il faut être bien ramolli.



Pour moi, disait le poisson,  
L'un des deux a clairement raison  
De dédaigner carpe et goujon.  
Je rêve qu'un jour tous les pêcheurs  
Soient transformés en randonneurs.

Moralité :  
Que nous soyons marcheur ou pêcheur  
ou poisson  
Nous avons tous un rôle à jouer :  
Parfois mauvais et parfois bon  
Mais telle est notre destinée.

*Alain Q*

## La Marche Bleue



Le lundi 4 octobre, était organisée une marche bleue Inter-agglo dans le cadre de la Semaine Bleue (Semaine Nationale des retraités et des personnes âgées). Notre club a répondu présent pour assister la mairie de Courdimanche pour l'organisation de cette marche, qui partait du Château de Grouchy à Osny.

Par cette après-midi un peu couverte et une température clémente, le départ a été donné à 14h pour une marche/rando de 7,88 km sur un tracé préparé par JPH.

21 personnes étaient présentes, à savoir :

- 2 représentants de la Mairie (Nathalie et Yohan),
- 1 personne, inscrite à la Mairie, à qui nous avons fait de la pub pour le club...
- et **18** personnes du CSSSC! Merci à eux de leur participation.

Au retour, vers 16h, un goûter nous attendait, dans une ambiance conviviale, avec les marcheurs des villes environnantes (Pontoise, Osny, Cergy, ...).

Nathalie NICOLAS, en charge des activités sportives des jeunes et des moins jeunes, au sein de la Ville de Courdimanche, très satisfaite de notre participation, nous a dit que dans la prochaine "Lettre" adressée aux Séniors de Courdimanche, elle ferait un article sur le CSSSC !

*Michel G*

## Le Charleston

Vous connaissez tous le Charleston, cette danse rythmée et sympa que l'on voit dans tous les films de la belle époque, mais savez-vous d'où vient son nom ?

Tout simplement de la ville de Charleston en Caroline du sud où cette danse fut inventée au début des années 1920.



Joséphine Baker et son fameux pagne en bananes aidèrent à la faire connaître en Europe.

*Marie-Pierre*

## Le truc de cuisine

Une astuce pour la cuisson des légumes secs lorsque l'eau du robinet est trop dure (trop de calcaire) :

- Faire tremper la veille les légumes secs (haricots secs, pois chiches, etc...) dans de l'eau minérale gazéifiée type Périer ou autre.
- Jeter l'eau de trempage et faire cuire normalement ces légumes secs qui peuvent être salés dès le début de la cuisson. Ce n'est pas le sel qui durcit les légumes secs et qui empêche le bon déroulement de la cuisson, mais le calcaire de l'eau du robinet.

Astuce communiquée par Raphaël HAUMONT, Maître de Conférences à l'Institut de Chimie Moléculaire d'Orsay et qui travaille en parallèle avec le Chef Thierry MARX.

*Louise*

## Escapade « en terre... connue » : les jardins de Rivau (Indre et Loire)

Une idée de visite dans un lieu original où cultures et sculptures se mêlent harmonieusement.



Le château de Rivau situé près de Chinon, visité par Jeanne d'Arc et salué par Rabelais dans « Gargantua ». Autour du château 14 jardins de contes de fées classés « jardin remarquable » sont composés de multiples parterres de fleurs et de légumes et agrémentés de monumentales œuvres d'arts. Au cœur du potager, le restaurant propose des plats constitués à partir des légumes frais cultivés sur place ainsi que des tartes faites maison.

*Manuelle*

## Le courrier des adhérents

Cette rubrique est à votre disposition pour faire part à chacun d'entre nous de sujets non liés à la vie du club, que vous avez appréciés ou d'actualité à venir.

Exemples : un spectacle, une pièce de théâtre, une exposition, etc...

Vous pourrez également y proposer, à titre gracieux, des services ou des objets dont vous n'auriez plus l'utilité.

Vos propositions sont à adresser à :

**sportseniorcourdimanche@gmail.com**

*Manuelle*

## L'astuce informatique : le zoom

Pour certains d'entre nous, les écrans de nos ordinateurs ne sont pas assez lisibles. Pour pallier ce problème, la technique vient à notre aide... Comment zoomer aussi bien sur une page internet que de traitement de texte, tableur et autres applications ?

### Sur PC

Pour agrandir : maintenir la touche «CTRL» appuyée et tourner la roulette de la souris vers l'avant (vous pouvez aussi utiliser la touche «+» du clavier numérique).

Pour rétrécir : maintenir la touche «CTRL» appuyée et tourner la roulette de la souris vers l'arrière (vous pouvez aussi utiliser la touche «-» du clavier numérique).

### Sur MAC

Même technique mais avec la touche «CMD»



*Jean-Pierre T*

*Le canotage sur l'Epte  
Jean-Pierre en est un adepte.  
Il nous distribue ses préceptes  
Que de bon cœur tous acceptent.  
Mais parfois, et c'est inepte,  
L'un ou l'autre devient inapte,  
Comme un vieux phone qui plus ne capte.  
Puis à la douleur il s'adapte  
Et revient canoter sur l'Epte.*

*Alain Q*



## **Randonnée nautique entre Normandie et Ile de France**

Dix-sept étions nous ce jeudi matin d'automne, rassemblés de bonne heure et de bonne humeur à la Louvière, vêtus comme en hiver, pour aller découvrir les berges et la faune d'un tronçon de la rivière qui arrose de ses eaux le jardin aquatique de Claude Monet rendu célèbre par son étang aux nénuphars et son pont japonais.

Temps automnal frais, légèrement en dessous des moyennes saisonnières, très nuageux avec risque de pluie, que des critères météo favorables et encourageants pour voguer sur l'Epte et découvrir sous un angle nouveau la vallée très appréciée par les randonneurs de notre club !

Fabienne et Julien, responsables de Canoëpte, nous attendaient sur le parking de la salle des fêtes de Saint Clair sur Epte. Sous les regards indifférents du troupeau de Salers, Charolaises et Limousines du champ jouxtant le parking, un défilé de mode hétéroclite s'est improvisé entre les voitures et les vestiaires mis à notre disposition.

Les tops modèles hommes et femmes de notre groupe ont dû faire face à une difficile première épreuve : choisir la meilleure tenue pour limiter les effets du bain de siège à venir. Quelle option choisir parmi les nombreuses possibilités offertes :

- Abandonner la tenue minutieusement préparée et opter pour une tenue Canoëpte ou bien combiner les deux ?
- combinaison de plongée intégrale ou un shorty?
- Quelle taille choisir ?
- Mettre un coupe-vent ou un K-Way par-dessus la combi ou pas?
- ...

Les vestiaires se sont vite animés, les déshabillages et rhabillages provoqués par les hésitations, les sous estimations de taille obligeant un passage à la taille supérieure, l'oubli qu'une fois équipé de la combinaison étanche il ne serait plus possible de satisfaire des fonctions naturelles, ont vite créé une ambiance potache agrémentée de rires et d'éclats de voix.

Plusieurs dizaines de minutes ont été nécessaires pour que tous les retraités sportifs de Courdimanche soient enfin équipés de vêtements qui feront barrière à l'humidité et soient enfin parés du gilet de sauvetage obligatoire.

Distribution faite des bidons étanches destinés à protéger papiers et autres objets perso, Fabienne rassemble la troupe pour évaluer son niveau de connaissance en matière de canotage, décrire le parcours tranquille de 7,5 km ne comportant pas de difficultés particulières, juste un petit toboggan de 1,5 m de dénivelé en fin de parcours et enfin pour prodiguer les conseils de sécurité de base et organiser les équipages en binômes. Concernant ce dernier point, il faut noter que trois couples sur les quatre présents prennent la décision à haut risque de rester ensemble !

Il convient également de souligner la phase évaluation du début d'intervention de Fabienne qui très courtoisement, demande combien d'entre nous ont déjà pratiqué un sport nautique comme le Kayak, le canoë ou autre sport équivalent ? Plus d'une douzaine de mains se sont levées !!!

A la seconde question «Combien d'entre vous ne sont jamais montés sur une embarcation type kayak, canoë autre...?» quelques bras de moins levés qu'en réponse à la question précédente !

Le niveau du groupe est tel que Fabienne, sans doute impressionnée par notre haut niveau de pratique des sports d'eau, ne nous a pas communiqué le résultat de son évaluation. Sans aucun doute nous étions hors catégorie, ce qui explique que nous n'avons pu observer le moindre signe d'inquiétude de la part de Fabienne et Julien au travers de leurs nombreux conseils prodigués avec calme et précision avant de nous envoyer voguer. Ils sont très certainement habitués à recevoir des groupes comme le nôtre très performant....

Toujours sous les regards indifférents du troupeau de bovins, nous embarquons dans les minibus tractant chacun une remorque d'embarcations.

Direction Dangu, petite commune proche de Saint Clair, d'où débutera la descente vers le débarcadère de Saint Clair sur Epte situé 8 Km en aval du lieu d'embarquement.

Le temps de parcours est évalué à environ une paire d'heures. Tous à ce moment pensent qu'il suffira de se laisser tranquillement porter par le courant en admirant la flore et la faune de ce tronçon de rivière classée Natura 2000.

Nous arrivons sur la ligne de départ! La bonne humeur, cachant peut être une certaine inquiétude chez certains, accompagne le déchargement du matériel, la distribution des pagaies et l'attribution des bateaux.

Fabienne consciente du haut niveau de pratique du kayak du groupe, nous demande de nous positionner sur le pont, pour suivre une formation accélérée en situation.

Le groupe est attentif, silencieux sous tension jusqu'à ce que le feu vert de l'embarquement soit donné. Aidés par Fabienne et Julien, attentifs à ce que personne ne tombe à l'eau, un par un les frêles esquifs sont mis à l'eau. Le bateau de Jean-Pierre et Catherine fermera la marche escorté par Yves qui s'est porté volontaire pour naviguer en solitaire et qui sera il faut le souligner un «kayak balai» efficace.

Par déontologie le rédacteur de cet article s'interdit de décrire en détail l'épopée qui suivit la mise à l'eau des embarcations. Il serait en effet totalement incorrect :

- de transcrire intégralement les échanges cordiaux échangés entre mari et femme sur les embarcations où les couples avaient pris la décision de ne pas se séparer.
- de décrire le non-respect des explications de Fabienne et Julien qui avaient bien expliqué plusieurs fois que le pagayeur avant était le moteur et que celui de l'arrière donnait la direction d'où des trajets aléatoires sinueux, voir décoiffant flirtant souvent avec les berges.
- de décrire les nombreux échouages sur les hauts fonds.

- de dénoncer ceux qui n'ont pas respecté le règlement de Natura 2000 en osant se baigner dans l'Epte alors que c'est strictement interdit.
- De dénoncer ceux qui ont tenté d'éviter la seule petite difficulté du parcours en prenant un petit bras de la rivière sur la droite alors que les consignes étaient de toujours suivre à gauche les zones les plus larges.
- De décrire les hésitations des équipages effrayés par le franchissement de la petite chute en fin de parcours.
- De donner le temps de parcours des derniers équipages.

Avant de conclure cet article, il convient d'attribuer une mention spéciale à trois équipages.

- Mention bien à l'équipage «Robert-Alain» qui a évité le pire. Parti en éclaireur, il a dû affronter une attaque frontale de deux cygnes, en formation escadrille en phase de décollage, qui en représailles a procédé à un largage mal odorant, manquant de peu le valeureux équipage. Imaginez les deux crânes de nos vétérans payeurs coiffés chacun d'une énorme fiente de cygne....
- Egalement mention bien et merci à Yves pour son rôle de «payeur balai» rempli à la perfection.
- Enfin mention très bien aux deux moteurs féminins des deux équipages, qui ont mené, avec maîtrise et courage jusqu'à la ligne d'arrivée, leur embarcation privée de payeur arrière. Bravo Françoise et Marie T.
- Mention spéciale de remerciements à Canoepte.

Notre escapade à la frontière de l'Île de France s'est terminée comme elle avait commencé, dans la bonne humeur. Séchés, le pique-nique fût comme à l'habitude, chaque fois que des membres du club se réunissent, un moment de convivialité joyeuse.

***En conclusion, il semble que des candidats soient prêts à une nouvelle virée aux beaux jours !***

*Jean-Pierre H*

*Retrouvez sur le site web du club le reportage photos de cette journée épique !*

<http://sportseniorcourdimanche.com/wp-content/uploads/2017/07/Diapo-canoepte-102017.ppsx>