

Sommaire

- L'édito
- Diplôme obtenu
- Un peigne bien utile
- Une expo à voir
- Le poème du mois
- Une rando qui décoiffe
- Stage de tir à La Flèche
- Cachez ces boucles...
- La recette des Amaretti
- Dico rétro

Comité de rédaction

Louise, Marie-Pierre, Manuelle et Jean-Pierre H

Flash info : Assemblée générale
jeudi 14 décembre à 16h30 à la MELC

L'édito

Bienvenue aux nouveaux adhérents qui ont rejoint notre club pour la saison 2017-2018!

Le Club Sport Senior Santé de Courdimanche compte à ce jour 114 membres, dont un nombre important de futurs animateurs et animatrices en cours de formation.

CouliSSeS.Com est le journal du club, c'est votre journal!

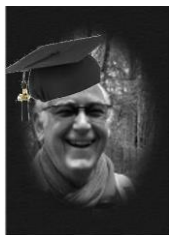
Chères adhérentes, chers adhérents, animateurs d'activités et référents, à vos plumes; nous attendons de nombreuses contributions pour composer les prochains numéros et n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions, de vos critiques à l'adresse

« sportseniorcourdimanche@gmail.com ».

Bonne lecture !

Le comité de rédaction

Diplôme obtenu



Bravo à Gilles C qui a obtenu brillamment le droit d'être animateur de tir à l'arc après avoir suivi les quatre modules obligatoires de formation!

Nous lui souhaitons beaucoup de nouveaux adhérents à cette activité afin qu'il puisse donner la pleine mesure de ses capacités!

Manuelle T

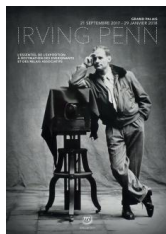
Un peigne bien utile... même pour les chauves



Voici une astuce pour bricoleur peu agile : lorsque vous avez un clou à planter et que vous voulez préserver vos doigts, bloquez-le entre les dents d'un peigne. Le clou restera droit et stable.

Jean-Pierre T

Une expo à voir



Pour tous les amateurs de photographie, je recommande vivement l'exposition du Grand-Palais consacrée au grand photographe américain Irving Penn (1917-2009).

Grand artiste du noir et blanc, maître de la photo en studio et en lumière naturelle, magicien du tirage, il fut le photographe du magazine de mode VOGUE.

Mais il réalisa aussi des portraits de toutes les célébrités de son temps, artistes, écrivains, portraits qui ne sont pas seulement « ressemblants » mais qui expriment la personnalité profonde du sujet.



Remarquable aussi sa série sur « les petits métiers », consacrée à des artisans saisis l'outil à la main. Quant à la série sur « les mégots », elle dégoutera le fumeur le plus endurci !

Dernière chance de voir à Paris cette magnifique rétrospective qui sera bientôt enfermée au MoMa de New-York. Jusqu'au 29 janvier 2018.

Alain Q

Le poème du mois

Deux boutons

Chère amie, sur votre photo
Dans ce chemisier bleu et vert,
Ces deux boutons au col, ouverts,
M'amènent à refaire les totaux.

Voici deux boutons libérés,
Séparés de leur boutonnière,
Et votre gorge dégagée
Peut désormais prendre un peu l'air.

Mais je vois là une injustice,
Et vous devrez y remédier.
Pourquoi seuls deux boutons libérés ?
Pour le troisième, c'est un supplice !

En quoi a-t-il démérité ?
A quelle mauvaise manière
Doit-il d'être encore attaché
A sa funeste boutonnière ?

On voit fleurir en notre temps
Les collectifs militants,
Comités de Libération
Pour les Poldèves ou les Lapons.

Mais qui pense à ces enfermés,
Ces victimes de l'oppression ?
Moi seul hurle à la société :
Libérez les boutons-pression !

Boutons de tous les pays
Faites enfin tomber ces barrières,
Ces pudeurs et ces interdits,
Abandonnez vos boutonnières !

Mais revenons à la raison.
Ce poème s'en allait gaiement,
Sautant de bouton en bouton,
Vers son ultime dénouement.

Mais j'ai dû revoir ma version,
Et mettre de l'eau dans mon vin,
Pour éviter l'hyper-tension
Dans les artères des coquins.

Alors, que chacun imagine
Parmi toutes les conclusions,
Celle que son cœur estime
La plus proche de ses convictions.

Alain Q



Une rando qui décoiffe

Une randonnée... comment dire.... qui nous a sorti des sentiers battus...



Ce mardi 31 octobre, Jean-Pierre T. nous a proposé une rando "facile" au départ de Serans et sans difficulté particulière (d'après son carnet de route).

C'est donc sur le parking de Puiseux, à 8h15 et par une température un peu frisquette qu'une petite douzaine de volontaires se retrouvaient pour une balade automnale sous un beau soleil.

Mais Jean-Pierre ne nous avait pas tout dit. Après un départ qui commençait, comme prévu, par une montée longue de 600 mètres, celui-ci nous avait réservé la surprise d'autres montées, plus ou moins longues, mais que nous avons toutes vaincues vaillamment.

Pour nous détendre entre deux grimpettes, il a essayé de nous faire prendre des bains de boue, il paraît que c'est bon pour la peau, mais nous avons tous décliné l'invitation ! (pour une fois que j'avais lu le carnet de route jusqu'au bout, j'étais contente d'avoir pris mes bâtons).

Ensuite il nous a fait prendre des chemins, en fait non pas des chemins, mais direct le sous-bois, sous prétexte que cela serait moins long et là, nous avons dû éviter les branches, les ronces, enjamber des arbres couchés à terre, enfin un véritable parcours du combattant, il ne manquait que la pluie pour parfaire cette expédition.

Mais après moult franchissements, batailles avec les ronciers, glissades plus ou moins contrôlées, nous avons réussi à retrouver le GR, et donc retrouvé, un peu fatigués, le village de Serans, accueillis par une magnifique jument et son poulain venus se faire caresser, ce qui a remonté le moral de certain, enfin certaine plutôt.

Ce que je ne vous ai pas dit, c'est :

- que cette rando s'intitulait "la route du houx", mais en fait nous avons fait la cueillette des châtaignes et laissé le houx là où il était.
- que Philippe B. (futur animateur rando) à qui Jean-Pierre avait confié la conduite de cette balade, en a perdu la boussole n'arrivant plus à lire la carte du parcours, vu qu'on a marché autant hors que sur le parcours initialement prévu!
- que nous avons deux potentiels nouveaux adhérents parmi nous, qui ont cru tout d'abord à un bizutage!

Mais bon, rassure-toi Jean-Pierre, nous ne t'en voulons pas. Nous avons compris que tu avais le rêve secret d'organiser un "Koh Lanta Vexinois" pour séniors. Nous avons bien ri, vu de beaux paysages et passé un très bon moment. En plus tu as réussi l'exploit de ne pas nous faire faire plus de kilomètres que ceux qui étaient prévus. Bravo !

Nous nous souviendrons, sois en sûr, de cette randonnée.

*Myriam M
(une randonneuse que tu n'as
pas réussi à décourager).*

Stage de tir à La Flèche

J'ai participé au stage d'animateur fédéral option tir à l'arc à La Flèche (cela ne s'invente pas), commune de 15000 habitants, située à environ 40 kms du Mans. Ville d'origine médiévale, c'est un carrefour important entre Paris et Nantes via Angers.



Ce stage s'est déroulé du 9 au 13 octobre 2017, dans le Centre d'Hébergement Educatif et Sportif des Berges de la Monnerie, très bel endroit qui regroupe énormément d'activités sportives.

Nous étions 18 participants et avons été accueillis chaleureusement par les deux formateurs encadrants, Michel et Bernard, passionnés tous les deux et qui nous ont transmis leur savoir.

Après l'éveil musculaire, les journées se sont déroulées en alternant les cours en salle et dans un gymnase. En salle, nous avons appris les fondamentaux, la sécurité individuelle et collective, les différents tirs, les bons gestes et le rôle de l'animateur.

Dans le gymnase, bien sûr, nous avons effectué des séances de tirs sur plusieurs distances, de 5 à 18 mètres, et selon différentes techniques, même les yeux fermés en faisant confiance à son binôme! Toutes ces séances de tirs étaient entrecoupées d'analyses, d'explications et de cours théoriques sur les réglages de l'arc et tous les accessoires qui l'accompagnent.



J'ai apprécié cette formation qui m'a beaucoup appris. Maintenant, je souhaite partager ce savoir avec de nouveaux adhérents, qui j'espère prendront autant de plaisir que moi à exercer cette activité captivante qu'est le tir à l'arc.

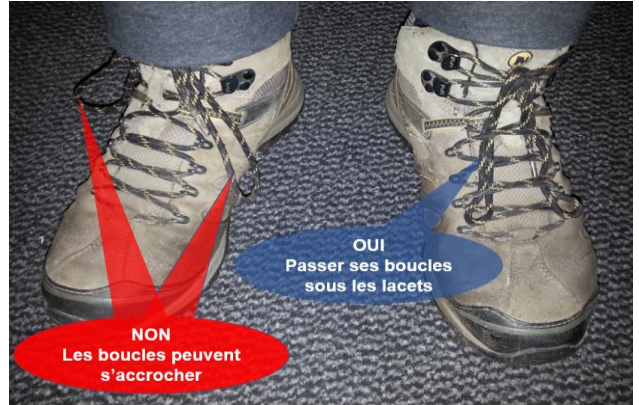
Gilles C

Cachez ces boucles... que je ne saurai voir

Les boucles des lacets de chaussures peuvent être responsables de chutes durant nos randonnées pédestres ou cyclistes.

Je vous propose une idée recommandée par Bernard, animateur cyclo.

Une photo vaut mieux qu'une longue explication.



Je vous conseille vivement cette pratique simple et efficace.

Jean-Pierre T

Les Amaretti façon Française

(Pas de beurre, pas de jaune d'œuf)

Ingredients pour 30 Amaretti :



2 blancs d'œufs
175 gr de poudre d'amande
150 gr de sucre en poudre
1 cc d'extract d'amande amère

- Montez les blancs en neige ferme, incorporez le sucre et fouettez encore une minute.
- Incorporez la poudre d'amande et l'extract d'amande amère avec une cuillère en bois ou une spatule en remuant délicatement jusqu'à obtention d'une pâte homogène (pâte très épaisse).
- Sur une plaque de four recouverte d'une feuille silicone ou d'une feuille de papier cuisson, à l'aide d'une poche équipée d'une douille ronde (ou à l'aide d'une cuillère) former des petits tas bien alignés de la grosseur d'une noix. Espacez les de 4 cm environ.
- Faire cuire 10 à 11 minutes dans un four préalablement chauffé à 180°C (temps pour un four à chaleur tournante)
- Décollez les biscuits lorsqu'ils sont tièdes.

Françoise H

Dico rétro

Notre belle langue française fourmille d'expressions qui sombrent malheureusement dans l'oubli, remplacées par des néologismes débiles et des anglicismes insipides. Oublions donc un instant les « fortitudes, les meufs et les selfies » et réalons-nous de quelques pépites en voie de disparition ! C'est le but de cette petite rubrique « dico-rétro ».

Connaissez-vous l'expression « **Avoir l'air de revenir de Pontoise** » ? Non ?

C'est tout simplement avoir l'air ahuri !

L'origine de cette expression est incertaine et fait l'objet de plusieurs interprétations.

Pour certains, elle daterait du Moyen Âge, époque à laquelle les interdits de séjour de Paris étaient exilés au-delà de l'Oise et ne devaient pas franchir cette limite (de grandes forêts truffées de brigands séparaient Pontoise de Paris). Lorsqu'ils avaient purgé leur peine et qu'ils retournaient à Paris, ils n'étaient plus au courant des événements qui s'étaient déroulés pendant leur absence.

Autre version :

Au XVII^e siècle Pontoise n'était qu'une petite bourgade située à quelques dizaines de kilomètres de Paris. Elle fut à plusieurs reprises le refuge de Louis XIV. Les Parisiens se moquaient des « provinciaux », il n'en fallait donc pas plus pour faire naître cette expression !

Autre hypothèse, elle daterait de l'époque de la Régence qui décréta en 1720 l'exil du Parlement à Pontoise.

Cette expression inspira Gustave Doré qui en fit une gravure très amusante.



Merci à Jean-Pierre Hulin qui m'a fourni de précieux renseignements.

Marie-Pierre B