



## Nos adhérents se forment

### ➤ L'équipe des « Animateurs Randonnée » s'agrandit !

Après leur réussite au stage M2 en octobre, Dolores RONCEN, Evelyne DAVID, Fernando BAPTISTA FERNANDES ainsi que Guy BOUCHARREL (précédemment accompagnant sportif) ont rejoint l'équipe des animateurs de randonnée. Merci à eux pour leur implication !

### ➤ Et d'autres formations sont en cours ou à venir ...

Plusieurs adhérents ont fait connaître leur souhait de suivre le parcours de formation nécessaire pour être animateurs/trices dans leur discipline favorite. Certains ont déjà entamé ce parcours en 2018 et d'autres vont l'entamer en 2019.

- Marie France CARRERE suit celui d'Accompagnatrice Sportive en vélo de proximité.
- Pascal LEROUX et Robert ALET celui d'Animateur de tennis de table.
- Didier SAINLOT, Nadine PERIAULT et Henri VEILLIEUX vont entamer celui d'animateur cyclo VTC.

D'autres en tant que dirigeants et pour mieux vous servir ont souhaité suivre la Formation Commune de Base afin de mieux connaître le fonctionnement de notre Fédération. Il s'agit de Manuelle THOUMY et de Max CALTEAU. Merci à eux !

Si vous aussi vous avez envie de vous lancer dans l'animation d'une activité au sein du club, n'hésitez à prendre contact avec l'un de vos animateurs ou moi-même. Nous vous donnerons tous les renseignements pour le faire.

*Votre Référent Formation*

*Bernard DECKER*

## Notre corps en chiffres

- **17** muscles pour sourire contre 43 pour faire la tête ! A vous de choisir...
- **80 %** d'eau, c'est la composition de notre cerveau... Plate ou gazeuse, je ne citerai pas de nom !
- **600 000** particules de peau se détachent du corps à chaque heure.
- **4** fois plus vite que les ongles des pieds, poussent les ongles des mains.
- **65 km/h** : vitesse d'un éternuement!
- **80** cheveux environ perdus chaque jour...
- **7 secondes**: le temps que met la nourriture pour passer de notre bouche à notre estomac, un super toboggan pour les aliments!

*Jean-Pierre T*

## Recette : petits flans suisses

Pour 4 personnes :

4 œufs	30 g de beurre
80 g de jambon	½ l de lait
80 g de gruyère râpé	Sel, poivre

- Allumez le four
- Faites chauffer le lait
- Coupez le jambon en petits dés
- Battez les œufs comme pour une omelette
- Mettez les dés de jambon dans les œufs battus. Versez dessus le lait bouillant petit à petit tout en battant sans arrêt le mélange. Salez, poivrez.
- Beurrez des petits ramequins et versez-y la préparation. Saupoudrez de gruyère râpé et mettez à four doux pendant 15 à 20 minutes. Servez bien chaud dans les ramequins.

*Manuelle*

## Le concours Lépine

Lancé pour la première fois en 1901, il est à l'origine de nombreuses innovations, notamment dans le domaine de l'automobile.



### Le disque de stationnement

Ce petit disque de carton que nous déposons derrière le pare-brise de notre voiture a été inventé en France dans les années 50. C'est en 1974 qu'il fut présenté pour la première fois à Paris au concours Lépine. Il sera ensuite normalisé en 1979 au niveau européen.

*Jean-Pierre T*

## Romancière de mère en fille



Mary



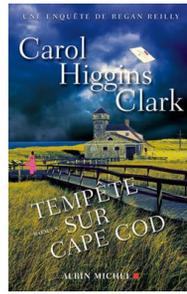
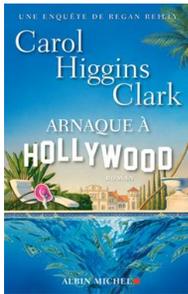
Carol

Vous connaissez tous Mary Higgins Clark, surnommée « la reine du crime », qui a écrit de très nombreux romans policiers à suspense, dont notamment « la nuit du renard », « souviens-toi », « la clinique du Docteur H », etc...

Mais connaissez-vous sa fille Carol Higgins Clark ? Celle-ci, née à New-York à la fin des années cinquante, est une romancière et actrice pour le théâtre et la télévision américaine. Elle a écrit, à l'instar de sa mère, une quinzaine de romans à suspense, mais dont le style est plus humoristique et enjoué.

Dans ses romans figure un personnage récurrent, Regan Reilly, jeune détective privée, dont la mère Nora est une romancière à succès et le père Luke propriétaire de plusieurs entreprises de pompes funèbres.

Les enquêtes de Regan vont notamment l'emmener à Hollywood, dans l'île de Cape Cod, et même en Irlande, lorsqu'elle part en voyage de noces avec son mari Jack Reilly (homonyme), chef de la brigade spéciale de la police new-yorkaise.



J'ai pour ma part toujours apprécié la lecture de ces romans, que je vous conseille donc, si vous aimez les romans policiers, sans pour autant souhaiter avoir peur à chaque chapitre!

*Manuelle*

## Dico-rétro

Penchons-nous aujourd'hui sur quelques singularités de notre belle langue française :

- ❖ Le plus long palindrome de la langue française est ressasser. C'est-à-dire qu'il se lit dans les deux sens.
- ❖ Institutionnalisation est le plus long lipogramme en e, c'est-à-dire qu'il ne comporte aucun e.
- ❖ L'anagramme de guérison est soigneur, c'est-à-dire que le mot comprend les mêmes lettres.
- ❖ Endolori est l'anagramme de son antonyme (mot de sens contraire) indolore, ce qui est paradoxal.
- ❖ Squelette est le seul mot masculin qui se finit en ette.
- ❖ Où est le seul mot contenant un u avec un accent grave, qui a une touche de clavier à lui tout seul !
- ❖ Le mot simple ne rime avec aucun autre mot. Tout comme triomphe, quatorze, quinze, pauvre, meurtre, monstre, belge, goinfre ou larve.
- ❖ Délice, amour et orgue ont la particularité d'être de genre masculin au singulier et deviennent féminin à la forme plurielle. Toutefois rares sont ceux qui acceptent l'amour au pluriel ! C'est ainsi !
- ❖ Oiseaux est, avec 7 lettres, le plus long mot dont on ne prononce aucune des lettres :  
[o], [i], [s], [e], [a], [u], [x].
- ❖ Oiseau est aussi le plus petit mot de langue française contenant toutes les voyelles (sauf le y).



*Marie-Pierre B*

## La faune : l'écureuil



Qui ne s'est pas extasié devant ce petit animal si agile quand on a la chance d'en apercevoir un ou plusieurs lors d'une marche en forêt ?

L'Écureuil roux est diurne, contrairement à la plupart des rongeurs. Il est actif du lever du jour au coucher du soleil. Son activité est associée principalement à la recherche de nourriture, à la construction des nids, à la constitution de réserves, et à la reproduction.

Omnivore opportuniste, l'Écureuil roux adapte son alimentation aux disponibilités en nourriture.

Au cours de l'automne et en hiver, il se nourrit principalement de fruits d'arbres, mais aussi de champignons, de l'écorce des arbres et de bourgeons. Au printemps et en été, son régime est diversifié : baies, fleurs, jeunes pousses d'arbres, cerises et insectes.

En automne, il constitue des réserves afin de profiter sur une plus longue période de l'abondance en nourriture. Il enterre ainsi des fruits d'arbres (glands, faînes, noisettes, noix, cônes) au hasard de ses déplacements, ainsi que des champignons, séchés au préalable. Il redécouvre ses réserves au cours de l'hiver, lors de la recherche de nourriture. Certaines d'entre elles ne sont pas utilisées ou non retrouvées. Ainsi, il participe à la régénération naturelle des peuplements forestiers.



*Manuelle*

## Charade

Mon premier est un article masculin

Mon 2ème est au nombre de 3 dans un fameux bateau

Mon 3ème est synonyme du mot « aber »

Mon 4ème est un pronom personnel

Mon 5ème suit le n°1

Mon 6ème est un fruit qui se mange frais ou séché

Mon 7ème est un cri

Mon tout est une pièce de théâtre qui a inspiré Mozart

*Solution en dernière page*

*Manuelle*

## Acrostiche\*

Routes et chemins,

Autour du Vexin,

Nous emmènent

De forêts en plaines,

Oublieux des soucis.

Ni la boue ni un peu de pluie

Ne nous font renoncer.

Émerveillés,

En file indienne ou groupés,

Suivons notre animateur avisé !



\* Poème où les initiales de chaque vers, lues dans le sens vertical, composent un nom ou un mot-clé.

*Manuelle*

## Trucs et astuces



- Balles de ping-pong : Pour éliminer les bosses, faites les bouillir quelques secondes dans l'eau.

- Calcaire : Pour faire disparaître toutes traces de calcaire de vos récipients, faites y bouillir des épluchures de pommes de terre.



- Aiguille: pour enfilez rapidement une aiguille, frottez le bout du fil avec du savon sec. Le fil, bien raide, s'enfile très rapidement

*Vu dans « les petits trucs de ma grand-mère »*

*de Clarisse Jollet*

## Les virades de l'espoir 2018

Depuis plus de 30 ans, les Virades de l'espoir, évènement national festif et solidaire, donnent à l'association « Vaincre la Mucoviscidose » les moyens de poursuivre son combat contre la maladie. Elles sont organisées chaque année par des bénévoles, dans toute la France, dans le but de sensibiliser le public et collecter des fonds pour la recherche et pour améliorer la qualité de vie des patients.

Une famille de Courdimanche dont la fillette est atteinte de mucoviscidose a organisé cette année cette 1ère édition dans le Val d'Oise avec l'appui de la Mairie de Courdimanche et l'aide de nombreux sponsors. Cette manifestation a été parrainée par Thomas BOISSY, chanteur et finaliste de l'émission « La France a un incroyable talent ».

Plusieurs membres de notre club se sont portés volontaires pour aider au bon déroulement de la manifestation et nombre de nos adhérents sont venus participer en famille aux différentes activités.

C'est par un temps frais mais très ensoleillé, que cette journée a débuté. Dès 8 heures, les équipes se sont mises en place pour l'accueil des participants et les signaleurs ont été dirigés vers les points stratégiques reconnus quelques jours auparavant.



Trois courses solidaires étaient prévues : Un premier départ a été donné pour la course de 10 kms, ensuite la course de 5 kms et pour finir la marche de 3,5 kms. Les participants (plus de 500) ont pu gagner par tirage au sort 2 voyages.

Tout s'est très bien passé et on voyait le sourire sur les visages (mention spéciale à nos fringants retraités sportifs !)

A l'arrivée des deux courses, des massages étaient pratiqués par des kinés et des étudiants kinés dans l'espace récupération.

Un pique-nique convivial était proposé, avec une excellente paëlla réalisée par les scouts.

L'après-midi a débuté par un mini concert de Thomas Boissy, enfant du village, sur le terrain jouxtant le gymnase.



Deux lâchers de ballons biodégradables ont suivi, entrecoupés par l'annonce des résultats du tirage de la tombola avec en premier lot une semaine de vacances au soleil. De nombreux autres lots ont été distribués (une peluche et un panier gourmand ont été notamment gagnés par deux de nos adhérentes).



Des animations familiales étaient prévues tout au long de la journée (ateliers foot, basket, ultimate, ping-pong, taekwondo, tennis, arts martiaux, poneys, magicien, flashmob, photocall avec Mickey, ...). Les enfants pouvaient également se distraire avec des activités, telles qu'un mur d'escalade, une structure gonflable et une tour de grimpe de 9 mètres pour sauter dans un airbag...

La manifestation a été clôturée au foyer rural par un concert de Rock celtique du groupe Caliorne.

Cette journée très ensoleillée et très festive, pleine de convivialité et de générosité, a connu un vif succès et elle a permis une prise de conscience sur cette maladie difficile à contrôler. Un rassemblement qui donne le droit d'espérer.

Bravo à Dorothée et Christian TAXIL et à tous ceux qui les ont accompagnés pour cette belle réussite.

Notre club doit se féliciter d'avoir participé à la réussite de cette manifestation. Rendez-vous donc encore plus nombreux aux prochaines virades de Cergy.

Le site : [www.viradecergyponoise.org](http://www.viradecergyponoise.org)

*Elisabeth C, Gilles C et Jean-Pierre H*

## Solution de la charade

LE - MAT - RIA - JE - DEUX - FIGUE - HARO ☑ « Le Mariage de Figaro »