

Nos adhérents se forment

Le dernier trimestre 2019 est riche en événements. Nous avons déjà une nouvelle Accompagnante Sportive, 5 nouveaux Animat(trices/eurs) au Club et 4 autres en préparation.

Les voici dans l'ordre de passage :

➤ Les Validés :

- Marie France CARRERE : validée Accompagnante Sportive « Randonnée Cyclo » le 13/09/2019 à Saint Jean de Mont
- Didier SAINLOT et Henri VELLIEUX : validés Animateurs « Cyclo VTC » le 20/09/2019 à Saint Jean de Mont
- Claudine BURT et Manuelle THOUMY : validées Animatrices « Mémoire en Eveil » le 01/10/2019 à Cosne d'Allier
- Robert ALET : validé Animateur « Tennis de Table » le 11/10/2019 à La Roche sur Yon

➤ En cours de validation :

- Pascal LEROUX : Inscrit au stage Animateur M2 « Tennis de Table » du 18 au 22/11/2019 à La Roche sur Yon
- Myriam MALGUID et César TERREN : Inscrits aux stages « Animateur Tir à l'arc » M1 du 06/01/2020 au 09/01/2020 à Vernon et M2 du 03/02/2020 au 07/02/2020 à La Flèche
- Nadine PERIAULT : Inscrite au stage Animateur M2 « Cyclo VTC » du 28/09/2020 au 02/10/2020 à Brétignolles sur Mer

N'hésitez pas à prendre contact avec vos animateurs et/ou moi-même, si l'envie de rejoindre l'équipe vous tente !!! Nous vous donnerons toutes les explications nécessaires.

Votre Référent Formation

Bernard DECKER

Stage M2 cyclo VTC

La semaine de stage (du 16 au 20 septembre) s'est déroulée de façon très conviviale.

Le programme, très riche, alternant cours théoriques et mises en pratique, nous a permis de bien nous préparer dans notre futur rôle d'animateur.

Nous sommes passés de l'étude de la gestion de l'effort des pratiquants, à celle de la conduite d'un groupe, sans oublier la sécurité et le code de la route particulier au cycliste. Nous avons également pratiqué des petits cours de mécaniques indispensables pour l'entretien de nos vélos et pour rouler en toute sérénité. En parallèle, l'apprentissage de la cartographie et du site de planification de parcours de randonnée « Openrunner », nous a permis de préparer par groupe les parcours des sorties VTC de la semaine.

Parcours que nous avons réalisés tout au long de la semaine entre villes, plages et marais, avec le mercredi une sortie d'une journée à Noirmoutier de 64km, en passant à l'aller par le pont et au retour par la route du goï (inoubliable). Chaque sortie était suivie d'un débriefing pour analyser les pratiques de la journée et apporter les corrections éventuelles.

Voici en quelques lignes le résumé de notre stage que nous avons bien apprécié et qui a bien complété le stage M1.

Maintenant il ne reste plus qu'à mettre en pratique avec le groupe VTC du Club pour les futures sorties.

Didier et Henry

Les délicieuses herbes aromatiques et leurs vertus : le thym



C'est une plante aromatique riche en huile essentielle de la famille des Lamiacées. Il en existe plus de 300 espèces. Il est utilisé depuis la nuit des temps pour assaisonner les plats cuisinés et les grillades estivales mais aussi, et surtout, pour ses vertus médicinales.

C'est un antiseptique aux innombrables propriétés qui lutte efficacement contre les infections des voies respiratoires. Il renforce et nettoie le système immunitaire et soutient la fonction hépatique.

Le miel extrait de ses fleurs, de plus en plus rare à trouver, est un médicament naturel aux qualités thérapeutiques exceptionnelles.

Jean-Pierre T

(extrait de FUTURA SANTE)

Stage « mémoire en éveil »



Afin de pouvoir animer la nouvelle activité Neuron-Activ, Claudine et moi-même avons suivi un stage de deux jours à Cosne d'Allier (03) du 30 septembre au 1er octobre.

Douze participants étaient présents, venus principalement de l'Allier et des départements voisins. Seules trois personnes (nous deux et une 3ème du 91), venaient de la région Ile de France.

Le stage a vraiment répondu à nos attentes en matière de contenu. Les deux animateurs (un homme et une femme) ont été très professionnels et également très ouverts à la discussion.

Le 1er jour, après un certain nombre d'informations très intéressantes (notions sur la et les mémoires, le déroulement d'un atelier, etc..), nous avons pu expérimenter en qualité de stagiaires un atelier « mémoire en éveil » organisé par les animateurs.

Puis est venu notre tour, le 2ème jour, d'organiser, par groupe de trois, un atelier composé de plusieurs exercices, à proposer au reste du groupe. Chaque atelier était suivi d'un débriefing, au cours duquel chacun faisait part de son « ressenti » (animateurs et stagiaires).

Claudine et moi, ayant pris une nuitée supplémentaire pour ne pas faire la route assez longue de nuit, avons profité de notre soirée du mardi pour préparer le 1er atelier qui devait démarrer dès le lundi suivant.



Mercredi matin, sur le chemin du retour, nous nous sommes arrêtées quelques instants dans le petit village du Hérisson que l'on nous avait recommandé, mais malheureusement la pluie qui tombait bien nous a empêchées de le visiter complètement.

En conclusion, nous sommes reparties de ce stage très motivées et prêtes à animer notre activité !

Manuelle

Exposition Back Side / Dos à la Mode jusqu'au 17 novembre 2019 au Musée Bourdelle

Exposition « hors les murs » du Palais Galliera, consacrée au vêtement vu de dos.

Différents thèmes y sont abordés :

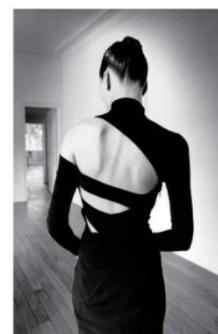
- Le regard sur le dos avec des photos Noir & Blanc de Jeanloup Sieff
- Le sillage : mouvement naturel du corps
- La charge : le sac à dos devient le bagage des voyageurs, des écoliers et enfin des loisirs
- La marque avec le dossard de sport
- Le dos nu poncif de la mode qui entretient l'imaginaire érotique avec jeux de bretelles, découpes.

Le langage du dos se retrouve dans une vingtaine d'expressions, dont voici quelques-unes de mes préférées : Froid dans le dos / Dos au mur / Avoir le dos large / ne rien avoir sur le dos / Tourner le dos

En tout état de cause, c'est bien face à vous que je vous invite à découvrir ou re-découvrir le Musée Bourdelle qui offre un regard inédit sur ses œuvres mettant en lumière ses dos à la musculature puissante et ses profils gracieux : l'exposition Back Side / Dos à la Mode vous ravira.

Pour ma part, j'ai toujours trouvé un attrait mystérieux aux photos et aux tableaux nous faisant découvrir des dos et des profils aux nuques sensuelles laissant vagabonder l'imagination du spectateur.

A bientôt sur les chemins de randonnées ...Tous à vos sacs à dos.



Dolores

La parole est au lierre

Le moment est venu de tordre le cou à une horripilante légende qui a été colportée sur mon compte pendant des milliers d'années et qui continue à avoir la peau dure encore aujourd'hui. Certains en effet me traitent de plante parasite...

Rien de plus faux : si je me sers de l'arbre, c'est comme support, rien de plus. Je suis autonome, j'ai mon propre système de racines.



Certes mes crampons se collent à l'écorce, mais ils se gardent bien de pénétrer à l'intérieur de l'arbre. Et la preuve que je ne suis pas un parasite, c'est qu'un lierre peut très bien passer sa vie entière sur un poteau électrique en ciment – essayez donc de lui sucer de la sève à celui-là.

La seule chose que je demande, c'est que quelqu'un me fasse la courte échelle pour monter vers le ciel. Pour le reste, je ne réclame rien, pas un verre d'eau, pas un gramme de chlorophylle, pas la plus petite goutte de sève !

Une expérience a montré qu'au bout d'un siècle, il n'y avait aucune différence entre des chênes qui avaient grandi sans lierre et d'autres avec du lierre. Des études scientifiques ont même donné des résultats encore plus surprenants : dans certaines forêts, les arbres porteurs de lierre étaient en moyenne plus gros et en meilleure santé. Comment expliquer cela ?

En fait cela pourrait être la conséquence d'une de mes excentricités. Figurez-vous que je ne perds pas mes feuilles en automne comme les arbres ordinaires, mais c'est au printemps qu'elles jaunissent et tombent. Pas toutes, heureusement. Chacune d'elles vivant environ trois ans, je n'en perds qu'une partie à la fois (ce qui me permet de conserver un feuillage perpétuellement vert).



Or mes belles feuilles de lumière ont la particularité de se décomposer à toute vitesse. Elles sont en effet dépourvues de tout conservateur de type tanin. Dans la chaleur de l'été, elles constituent alors un fertilisant de 1er ordre pour les arbres dont les racines ont la chance d'être situées juste en dessous, et notamment mon grand ami le chêne. Cet engrais miracle lui donne un véritable coup de fouet, à cette époque de l'année où il est en pleine croissance et où il commence à manquer un peu de nutriments minéraux.

Alors, convaincus !

*Manuelle
(d'après un livre de la collection
Hulotte prêté par Kathy)*

Dico-Rétro

Nous allons nous pencher aujourd'hui sur le mot coquillard (au XVI^e siècle, coquillart).

Ce mot est particulièrement intéressant, car il a plusieurs dignifications, fort différentes les unes des autres...

Un premier nom est attesté en 1455 dans les pièces d'un procès s'étant ouvert à Dijon à l'encontre de « mauvais garçons » (tricheurs, escrocs et voleurs pouvant aller jusqu'au meurtre) qui, depuis deux ans, se retrouvaient en ville, notamment le soir dans un bordel, et dont la bande s'appelait « la Coquille ». Le dérivé Coquillard a été formé à partir du nom de la bande, sans que l'on sache ce que ce surnom évoquait pour ses membres, hormis leur rattachement à la bande « de la Coquille ».

Une autre version en attribue l'origine au surnom donné aux mendiants sur la route de Saint Jacques de Compostelle : ils portaient des vêtements recouverts de coquilles et se faisaient passer pour des pèlerins afin de berner les honnêtes gens.

Le mot coquillard signifie aussi l'œil, on le retrouve dans l'expression s'en tamponner le coquillard, s'en battre l'œil, qui signifie s'en fiche.

Le coquillard désigne aussi l'anus et les organes génitaux mâles ou femelles...

Le mot coquillards est aussi un gentilé, mot qui désigne les habitants d'un lieu, les personnes qui en sont originaires ou celles qui le représentent, par exemple les membres d'une équipe sportive. Ici ce sont les habitants de La Coquille, commune française située dans le département de la Dordogne.

Marie-Pierre

Une bonne adresse

Voici le lien de la conserverie Saint-Christophe d'Argoules dans la Somme. De mon passage en juin, j'y ai ramené, et dégusté des produits excellents. <https://conserverie-st-christophe.com/fr/2-produits>

La livraison est gratuite à partir de 125€ d'achat, montant qui peut être atteint facilement avec une commande groupée.

Pour ceux qui voudraient goûter les produits, on les trouve au marché de Caroline à la cueillette de Cergy. Les prix y sont plus élevés, la cueillette prenant sa marge.

Etienne

Les virades de l'espoir 2019

Cette année, a été organisée pour la deuxième fois dans le Val d'Oise les Virades de l'Espoir, avec l'appui de la Mairie de Courdimanche et l'aide de nombreux sponsors. Cette manifestation solidaire, sportive, festive et familiale qui est parrainée par Presnel Kimpembe, champion du monde de football 2018, a pour but de contribuer au financement du combat contre la mucoviscidose, cette maladie génétique incurable qui dégrade progressivement la fonction respiratoire et dont souffrent près de 7000 personnes en France.

Ces Virades ont été un succès de par la participation aux épreuves sportives, la fréquentation des stands et l'enthousiasme du public venu très nombreux : plus d'un millier de visiteurs ont été comptabilisés.

.Les nombreux bénévoles (plus de 200), dont un certain nombre de notre club, ont aidé à cette réussite.

La matinée a vu se dérouler, sous un ciel gris mais sans pluie, les courses de 10 et 5 km ainsi que la marche familiale.

Avant de s'élaner, les participants ont eu droit à une bonne séance d'échauffement



Les enfants (et les parents) ont été invités tout au long de la journée à participer aux nombreuses animations telles que des jeux gonflables, une tyrolienne, du poney, de la sarbacane, du ping-pong, etc....



Le stand du « bras de fer »

Une nouveauté cette année : le CSSSC proposait un stand d'initiation au tir à l'arc. C'est 124 candidats qui se sont présentés pour tester leur habileté dans cette discipline.



La soirée s'est achevée par un concert de rock celtique au Foyer Rural. Le groupe Caliorne a enflammé la salle par sa musique entraînante. Nombreux sont ceux qui ont dansé tout au long de la soirée.

*Manuelle et Jean-Pierre T
(merci à Patrick S pour certaines photos)*

Solution de la charade

LAIT - VIE - ZI (p) - TEUR (accélérateur) - DU - SOIR

LES VISITEURS DU SOIR (1942) de Marcel Carné,
avec Arletty, Jules Berry, Alain Cuny...

