

Actu du Club et autres

- Une nouvelle activité devrait voir le jour dès le 20 mars 2020 : la Gym Pilates (voir article page 5). Sous réserve de l'accord de la mairie pour la mise à disposition de la grande salle de la MELC, cette activité aura lieu le vendredi matin de 10h 45 à 11h 45. Un mail sera adressé à tous les adhérents dans les prochains jours.
- Des trousse de secours ont été distribuées aux derniers animateurs fraîchement diplômés.
- A la demande du CORERS (Comité Régional de la Retraite Sportive) d'Ile de France, dont le site est en cours de refonte complète, le Club a envoyé des photos représentatives de certaines de nos activités.
- Exposition « La Palette en Franconville » jusqu'au 15 mars : <http://www.journaldefrancois.fr/exposition-la-palette-en-franconville-2020.htm> (Martine B y expose)
- Le club sera représenté par 5 de nos archers à la journée challenge régional de tir à l'arc organisée par le CORERS le 9 avril 2020 à Sarcelles.
- Plusieurs adhérents du club vont participer à la journée organisée par le CODERS le 30 avril 2020 au CDFAS d'Eaubonne, afin de découvrir les nouvelles activités que sont le Pickleball, SMS (Sections Multi activités Senior) et Activ'mémoire.
- La journée multi-activités à St Clair sur Epte va être reconduite le mardi 19 mai 2020.
- Un séjour dans le Jura (inscriptions closes) est organisé du 11 au 15 mai 2020. Les 30 personnes inscrites vont avoir la possibilité de pratiquer plusieurs activités sportives, ludiques ou relaxantes selon leurs envies.
- Fête du théâtre à Courdimanche le week-end du 13 et 14 juin (2 adhérents du CSSSC seront sur scène)
- Concert de la chorale des « Jeunes » le vendredi 26 juin (plusieurs adhérents donneront de la voix!)
- Un séjour dans le Morvan est proposé du 14 au 18 septembre 2020. Les inscriptions sont en cours.
Au programme : randonnées, visite de site archéologique, visite de Vézelay, des Hospices de Beaune, etc...

Manuelle

Ca s'est passé à Cergy

« Les Jokers », équipe de 1ère division de hockey sur glace de Cergy (en rouge et noir) ont rencontré les « Drakkars » de Caen samedi 15 février à l'Aren'Ice de Cergy.

Certains membres du CSSSC étaient présents pour assister à ce match.



Après deux premiers tiers temps dominés par Cergy qui menait 4-0, Caen a fait une remontée spectaculaire en une dizaine de minutes pendant lesquelles ils ont marqué 3 buts. Les Jokers se sont alors bien repris en défense et ont pu sauvegarder le score final de 4 à 3 en leur faveur.

Pour plusieurs d'entre nous, il s'agissait d'une 1ère fois (nous avons seulement vu des matchs à la télé).

L'ambiance « bon enfant » dans les tribunes était très plaisante (quelques coups de sifflet dès que Cergy était en attaque, quelques olas improvisées,...).

Sur la glace, l'ambiance était un peu plus électrique et nous avons pu constater que les nombreuses protections de l'équipement d'un hockeyeur n'étaient pas inutiles !



Nous avons trouvé cette expérience très sympathique et sommes prêts à renouveler une telle sortie.

Manuelle

Les délicieuses herbes aromatiques et leurs vertus : l'estragon



C'est une plante herbacée aux feuilles parfumées de la famille des Astéracées. Séchées, fraîches ou en poudre, les feuilles sont utilisées pour aromatiser divers plats chauds ou crus. Elles relèvent également les conserves au vinaigre et donnent de la saveur aux sauces. L'estragon occupe une place de choix dans la cuisine traditionnelle grâce à son goût prononcé. Il en existe plus de 300 espèces.

Sur le plan thérapeutique, le végétal possède des vertus stimulantes de l'appétit, il soulage les crampes d'estomac et les maux de dents. C'est également un antistress favorisant le sommeil.

Les herboristes d'antan lui donnaient le surnom d'herbe dragon car ils croyaient que la forme onduleuse de sa racine était en mesure de contrecarrer les effets du venin injecté par la morsure d'un serpent.

*Jean-Pierre T
(extrait de FUTURA SANTE)*

MORNE RIVIERE

Poème à deux voix

C'est un homme qui marche au bord d'une rivière.
Le ciel est déjà gris. Déjà quelques feuilles mortes sont emportées par le courant.
L'homme va lentement. Parfois il s'arrête sans raison. Une chanson triste lui trotte dans la tête :

*...on the bonny, bonny banks
of Loch Lomond.....*

Un grand amour a-t-il marché naguère à ses côtés, comme dans la chanson, qui n'y marchera plus jamais, comme dans la chanson ?

Mais il n'est pas, ici, au bord d'un lac. Ce qui le fascine maintenant c'est cette eau qui court, qui court Dieu sait où. Dieu ? Enfin, mettons, il n'a pas le cœur à polémiquer.

Il pense que les années passent comme cette eau qui n'est jamais la même. Et les années aussi sont d'autres années. Elles coulent comme l'eau.



Comme une larme et le sang
Comme la sève au printemps
Le temps coule comme l'eau
Nitchevo

Les garçons lancent les billes
La marelle est pour les filles
Le temps coule comme l'eau
Nitchevo

Puis le temps du jeu passé
Est venu le temps d'aimer
Le temps coule comme l'eau
Nitchevo



Le bonheur est comme une rose
Un parfum sur toute chose
Le temps coule comme l'eau
Nitchevo

Nul ne le connaît vraiment
On le rêve seulement
Le temps coule comme l'eau
Nitchevo

Entre la gloire et l'oubli
De la passion à l'ennui
Le temps coule comme l'eau
Nitchevo

Du néant à la poussière
Court une morne rivière
La vie coule comme l'eau
Nitchevo

C'est un homme qui marche au bord d'une rivière.
Il s'est cru poète, l'espace d'un instant, puis il a repris sa route.
Il va lentement.
Où va-t-il ?
Nul ne le sait.

*Tiré d'archives personnelles
(Manuelle)*

LA MARCHÉ

Vue par Patrick Suskind

(Extrait de son livre « le pigeon »)

La marche apaise. La marche recèle une énergie bénéfique.

Cette façon de poser régulièrement un pied devant l'autre tout en ramant au même rythme avec ses bras, la fréquence accrue de la respiration, la légère stimulation du pouls, les activités oculaire et auriculaire indispensables pour déterminer sa direction et préserver son équilibre, la sensation de l'air qui vous frôle l'épiderme : autant de phénomènes qui, d'une manière tout-à-fait irrésistible, rameutent et rattachent le corps à l'esprit, et font que l'âme, si étioyée et estropiée qu'elle soit, prend de l'ampleur et grandit.

Françoise Huet

CHARADE

- Mon premier est un poison
- Mon deuxième est une conjonction de coordination
- Mon troisième est l'inverse de jeunes
- Mon quatrième est une préposition de lieu
- Mon cinquième est un adjectif synonyme de « comme »

Mon tout est une comédie américaine sortie en 1944, de Frank Capra avec Cary Grant

Manuelle

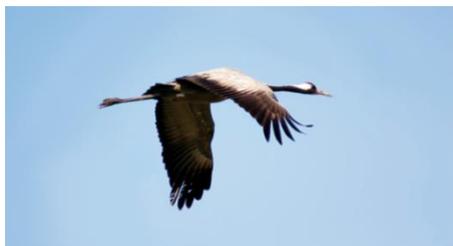
Migration d'oiseaux

À partir du mois de janvier débute la migration pré-nuptiale. Elle s'intensifie les mois qui suivent jusqu'au printemps.

Diverses espèces empruntent les voies migratoires pour rejoindre leur zone de reproduction : les oiseaux marins, les échassiers, certains rapaces, certains passereaux.

Ce sont des dizaines de millions d'oiseaux migrateurs qui quittent leurs quartiers d'hiver et qui entament un long vol vers leur zone de reproduction. La France est le carrefour migratoire des oiseaux d'Europe.

Durant leur voyage, les oiseaux doivent traverser divers obstacles naturels (mers, montagnes, déserts), subir des conditions météorologiques parfois difficiles, s'accommoder des vents, trouver des sites de halte leur permettant de reconstituer leurs réserves de graisse et surtout, trouver leur chemin.



Les Grues cendrées remontent au Nord !

Après avoir hiverné en France, en Espagne ou en Afrique du nord, ces majestueux oiseaux migrateurs commencent à retourner vers leurs quartiers d'été. Direction le nord-est de l'Europe pour s'y reproduire !

Comment les reconnaître ? Pattes et cous tendus, elles volent souvent à plusieurs en formant un V et en poussant des cris puissants : "krou krou krou". Tendez l'oreille et levez les yeux !



La Huppe fasciée revient en Europe !

Fin février, les premiers migrants africains reviennent en Europe !

Soyez attentifs et sortez vos jumelles, la huppe fasciée (*Upupa epops*, 32 cm) en fait partie ! Souvent visible en vol tel un grand papillon noir et blanc, elle peut vite passer inaperçue au sol.

Le nom "Upupa" vient directement du chant nuptial de l'oiseau "houp-houp-houp".

*Manuelle
Extrait de LPO
(Ligue de protection des oiseaux)*

Dico-rétro Une promesse de Gascon

Cette expression désigne une offre peu sérieuse, une promesse non tenue. Nos politiques sont les rois de la promesse de Gascon. Et pourtant ils ne sont pas tous Gascons, et il existe toujours des gens pour croire ce qu'ils disent...

Cette expression nous vient du XVI^e siècle, à une époque où, et depuis longtemps, les habitants de la Gascogne (zone du sud-ouest de la France, couvrant principalement l'actuel Gers, les Landes et les Hautes-Pyrénées, mais qui a disparu en tant que département ou région, même si le mot existe toujours dans de nombreuses appellations, comme le Floc de Gascogne*, par exemple) étaient réputés faire d'excellents et courageux soldats.

C'est peut-être à cause de ces qualités reconnues, mais aussi trop souvent vantées et exagérées par les Gascons eux-mêmes, que ceux-ci étaient considérés comme des hâbleurs, des beaux parleurs, des menteurs, des gens qui racontaient un peu n'importe quoi et auxquels on ne pouvait pas vraiment faire confiance.

Une autre source évoque les Cadets de Gascogne, « ce régiment qui servit sous Louis XIII, composé de gens pauvres qui avaient émigré à Paris pour s'enrichir. Par fierté, ils refusaient d'avouer leur misère et cherchaient à faire croire qu'ils valaient mieux que ce qu'ils étaient réellement ».

C'est de cette réputation que l'expression serait née, ainsi que la locution "parler en gascon" qu'on pourrait aujourd'hui traduire par "raconter des craques", une "gasconnade" ou une "fanfaronnade".

* Le floc de Gascogne est un vin de liqueur élaboré par mélange de 2/3 de moût de raisin et 1/3 d'armagnac jeune. Il tient son nom de floc (bouquet de fleurs en gascon) et de Gascogne, nom de l'ancienne province du Sud-Ouest de la France d'où il est originaire. Il provient d'une ancienne recette paysanne du XVI^e siècle. Il peut être rouge ou blanc.



Marie-Pierre

Gym Pilates

Ce vendredi 28 février, comme prévu, un groupe d'une trentaine de « cobayes » sont venus participer à une séance de Pilates animée par Frédérique, animatrice diplômée Pilates avec une spécialité Seniors.

La séance s'est déroulée dans une ambiance joyeuse et sympathique.

Notre coach a déroulé son programme avec bienveillance, ce qui a mis en confiance les participants.

Les postures proposées ont été effectuées debout, assis ou couché, synchronisées avec une respiration thoracique.

Après une heure d'exercices, le cours s'est terminé par quelques étirements.

Pour rappel, le Pilates a pour but de faire travailler les muscles profonds, ce qui renforce la sangle abdominale et améliore la posture verticale. C'est une gymnastique douce recommandée notamment aux personnes souffrant du dos.

Les participants ont semblé être satisfaits de cette 1^{ère} séance et Frédérique a apprécié la motivation du groupe.

A l'issue de ce test, le comité directeur a décidé de ne pas attendre septembre 2020 et de démarrer cette nouvelle activité dès le 20 mars prochain.

Jean-Pierre T

SOLUTION DE LA CHARADE

ARSENIC / ET / VIEILLES / DANS / TEL => ARSENIC ET VIEILLES DENTELLES

Ce film de Frank Capra (1944) est un des grands classiques de la comédie américaine, grâce à un dosage dans la gradation et l'accumulation progressive des situations, des effets et des retournements.

Ces éléments sont servis par une interprétation qui a marqué les esprits, notamment celle de Cary Grant qui échappe au ridicule dans sa plongée, progressive et ahurie, dans une simili-folie, et celle du couple formé par le docteur Einstein (le piètre chirurgien esthétique joué par Peter Lorre) et Jonathan Brewster, son malheureux patient (Raymond Massey), à qui il a fait la tête de la créature de Frankenstein telle qu'elle était interprétée par Boris Karloff.

Synopsis du film :

Mortimer Brewster vient annoncer à ses deux tantes Adèle et Martha, qui l'ont élevé, son mariage avec la fille du révérend Harper, qui habite la maison d'en face. Mais il découvre, caché dans un coffre sous la fenêtre, le cadavre d'un vieil homme.

Ses deux tantes lui avouent alors, le plus ingénument et le plus naturellement du monde, qu'elles se sont fait une spécialité de supprimer les vieux messieurs seuls au monde en vue de leur rendre service, non sans prononcer pour eux des éloges funèbres.

La maison est aussi habitée par Theodore, frère de Mortimer. Theodore est passablement fou : il se prend pour le Président Roosevelt et sonne la charge à tout bout de champ avec un clairon ou en hurlant. C'est lui qui se charge de creuser les trous dans la cave pour les cadavres alors qu'il croit participer à la construction du canal de Panama.

Pour stopper l'activité meurtrière de ses tantes, Mortimer essaie de faire envoyer Theodore en asile psychiatrique.

Apparaît alors Jonathan Brewster, l'autre frère de Mortimer, un dangereux meurtrier psychopathe - accompagné du couard docteur Einstein qui l'a opéré plusieurs fois pour masquer son identité à la police - venu lui aussi cacher un cadavre dans la maison de ses tantes.



Mortimer (Cary Grant) face à son frère Jonathan (Raymond Massey) retenu par le docteur Einstein (Peter Lorre)



Le directeur de l'asile psychiatrique (Edward Everett Horton) va-t-il se faire assassiner par les vieilles dames?