



Le journal du Club Sport Senior Santé de Courdimanche

N° 017 avril 2021

CSSSCSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSCSSSC

Sommaire

- ▶ L'édito
- ▶ Actu du Club
- ▶ Tout sur le sureau
- ▶ Trucs et astuces
- ▶ Les jeux
- ▶ Le lièvre de mars
- ▶ Dico-rétro
- ▶ Les ruchers du Morvan
- ▶ La marche nordique
- ▶ Solutions des jeux
- ▶ Supplément vélo

*Comité de rédaction
Jean-Pierre H, Manuelle,
Marie-Pierre et Myriam*

L'édito

Le printemps est là avec ses fleurs, ses bourgeons pleins de sève prêts à éclater, ses mésanges et autres oiseaux qui chantent à tue-tête.

Avec ce numéro de CouliSSeS printanier, le premier de l'année 2021, vous pourrez, nous l'espérons, vous évader un petit moment, le temps de sa lecture.

La direction du club et ses animateurs s'efforcent de maintenir un maximum d'activités en fonction des contraintes imposées par la pandémie et veilleront à les relancer dès que ce sera possible (voir ci-dessous actu du club). Cela doit nous inciter à vivre chaque nouvelle journée avec un optimisme croissant.

Nous ne sommes pas encore à l'heure des retrouvailles mais nous n'en avons jamais été aussi près.

Vous trouverez dans ce numéro, outre l'article promis sur la marche nordique, une page de jeux et des articles divers et variés qui vous permettront peut-être d'enrichir vos connaissances, car même seniors nous pouvons encore apprendre tous les jours.

Parions que, lors de la parution du prochain numéro, nous pourrions envisager pour la rentrée de septembre la reprise de nos activités dans les conditions d'organisation et de convivialité qui nous manquent tant actuellement.

Bonne lecture et prenez soin de vous.

Actu du club

- **L'AG élective** du 12 janvier 2021.

Un nouveau comité directeur a été élu, ainsi qu'un nouveau bureau. N'hésitez pas à aller consulter notre site internet pour toute information (rubrique « Le club » / « présentation du club »)

- **Formation**

Malheureusement les modules de formation prévus en début d'année ont dû être annulés par la FFRS et sont suspendus jusqu'en septembre. Dommage pour nos futurs animateurs de marche nordique qui, nous l'espérons, vont pouvoir faire rapidement leurs stages nécessaires.

- **Activités**

Même si les règles sanitaires en vigueur nous laissent la possibilité de reprendre certaines activités extérieures, en groupe restreint, les animateurs de rando et de tir à l'arc ont choisi, dans un esprit de responsabilité et de civisme, de repousser la reprise à la fin du semi-confinement imposé actuellement. Seule l'activité cyclo, du fait du nombre important d'animateurs bénévoles pour un petit nombre de participants, a pu reprendre avec les beaux jours, avec une organisation stricte et le respect des gestes barrières.

Néanmoins, les activités proposées via les outils informatiques continuent d'avoir leur petit succès et, si vous n'avez pas encore osé franchir le cap, il n'est pas trop tard. Vous pouvez à tout instant vous joindre aux pratiquants de ces activités (un mail a été adressé à tous les adhérents le 20 mars 2021).

- **Projets**

Les projets envisagés pour le printemps 2021 (journée multi-activités sur les bords de Seine et séjour de 2 jours dans la région de Lens) sont reportés à une date ultérieure.

Manuelle



Tout sur le sureau

Avez-vous déjà mis votre nez dans une fleur de sureau, elle dégage un tel parfum, à la fois délicat et bien typé, qu'elle mérite le titre de vanille du pauvre !

Avec elle, vous parfumerez une multitude de plats, boissons et desserts en tout genre.

Les fleurs se récoltent en mai-juin par une belle journée ensoleillée, de préférence le matin pour qu'elles gardent tout leur parfum. Les baies sont mûres en automne.

Pour en savoir plus :

Le reconnaître : arbuste de 2 à 5 m de haut, feuilles de 5 à 7 folioles ovales, dentées opposées, fleurs jaune crème groupées en corymbes, odorantes. Les baies noires sont dirigées vers le sol.

Confusion possible : avec le sureau hièble, la feuille a plus de 7 folioles, les fleurs sont blanches rosées, les fruits noirs également, amers, ils sont dirigés vers le haut. Toxique.

Propriétés nutritives et gustatives feuilles, fleurs, fruits et racines : les baies sont riches en provitamine A et en vitamine C. Elles contiennent des sels minéraux.

Propriétés médicinales : les fleurs sont diurétiques et diaphorétiques (provoquent la transpiration), on prend une tisane de fleurs de sureau en cas de grippe ou d'état infectieux. Elles stimulent les défenses immunitaires. En usage externe, l'infusion de fleur est émolliente, elle permet de faire mûrir les abcès et panaris.

L'infusion de feuilles est émétique (aide à vomir), analgésique.

Les feuilles teignent la laine et le coton en jaune. Le jus des baies teint la laine en violet lilas, et donne brillance et reflets aux chevelures brunes.

recette de Muscat maison

Pour réussir cette recette on ne peut plus simple:

- Remplissez le fond d'une bouteille de fleurs fraîches de sureau équeutées avec soin (environ 1 à 2 cm)
- Couvrez d'un litre de bon vin blanc moelleux et fermez d'un bouchon
- Laissez macérer 10 jours
- Filtrez
- Selon votre goût, ajoutez un peu de sucre

Et consommez avec modération!

*Marie-France C
(extrait de « Le Bois Gourmand »)*

Trucs et astuces

Congelez la sauce tomate que vous avez en trop



La sauce tomate est ce qui se périmé le plus dans le frigo. La plupart du temps, on n'en utilise qu'un peu et une fois le pot ouvert, le reste se périmé très vite.

À moins de manger des pâtes tous les jours, difficile d'éviter ça... ou alors, placez le tout dans un sac de congélation !

Après avoir évacué l'air en appuyant sur la poche, vous pouvez créer des petites portions en séparant la sauce avec vos doigts (comme la sauce est épaisse, cela restera en place).

Puis, vous congelez le tout, et vous obtenez de petites dosettes que vous pourrez utiliser n'importe quand !

Emballez les queues de vos bananes



Il existe une façon simple de prolonger la durée de vie des bananes sur votre étagère : séparez les bananes, puis enroulez chaque queue de film plastique.

Cette simple opération permettra à vos bananes de durer 4 ou 5 jours plus longtemps !

Jean-Pierre T

Les jeux

Mystère mind

Découvrez le mot mystère, sachant que les pouces donnent des indices sur les lettres présentes dans le mot à trouver.

 La lettre est bien placée dans le mot mystère.

 La lettre est dans le mot mystère, mais à une autre place.

 La lettre est absente du mot mystère.

BICHROMATE



MODULARITE



NOCTAMBULE



ANGUIFORME



ROMANTIQUE



MUSCARDINE



DYSCHROMIE



VERTUGADIN



Le mot mystère :

La lettre en trop

Supprimez une lettre de chaque colonne, sachant que les lettres restantes doivent former, dans l'ordre, un nouveau mot.

Reportez en dessous les lettres supprimées et découvrez un nouveau mot

P	E		M			
R	C		A	M	P	P
I	R	L	C	O	I	A
M	O	A	A	S	O	R
E	U	I	R	Q	U	L
U	L	S	O	U	E	E
R	E	S	N	E	H	U
	R	E	I	E	E	R
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Devinette

Je suis parfois piquante ou duveteuse.

Je guide le pilote.

Ornement, je peux cacher la nudité.

Dure, c'est que le son ne passe pas.

Par quatre, je suis un porte-bonheur.

Quand je suis de chou, je suis mauvaise.

Qui suis-je ?

Anagrammes

Derrière chacune de ces anagrammes se cache un acteur ou une actrice.

Le grand ravin : G _ _ _ _ L _ _ _ _

Ardeur de boa : E _ _ _ _ B _ _ _

Dicton à ramollir : M _ _ _ _

C _ _ _ _ _

Énigme

Un entraîneur de foot et un jeune joueur du club ont à eux deux 56 ans.

L'entraîneur a 40 ans de plus que le jeune joueur.

Quels âges ont-ils respectivement ?

Charade

Mon premier est la 3^{ème} lettre de l'alphabet

Mon deuxième est un titre de noblesse

Mon troisième fait mettre Paris en bouteille

Mon quatrième est un pronom personnel indéfini

Mon tout est un art que pratiquait Casanova

Fou comme un lièvre de Mars



Des rouquins aux grandes oreilles qui animent la plaine est un spectacle coutumier de nos randos printanières. Des oreillard, qui par groupes de trois ou quatre courent dans tous les sens, se boxent comme des kangourous, à quelques mètres de vous, ignorant votre présence. C'est le tableau champêtre qu'une douzaine de lièvres a offert aux participants de la dernière randonnée du club sur le plateau d'Ennery début Mars ! Du jamais vu pour la plupart d'entre nous !

En général le lièvre est un animal solitaire sauf en période de rut (bouquinage qui a donné le nom de bouquin synonyme de lièvre) à la fin de l'hiver et au printemps où les sujets des deux sexes se rassemblent, se poursuivent, se battent, sautent en l'air.

Les femelles non réceptives repoussent les mâles ; plusieurs mâles poursuivent une femelle et les mâles dominants chassent les dominés. Ils sont alors totalement ignorants de leur environnement. Ses poursuites, luttes et sauts atteignent leur sommet au début du printemps.

Tout ça pour ça, mais quel spectacle ! Merci les rouquins.



Jean-Pierre H

Dico-rétro

Un coup de Trafalgar : accident désastreux et généralement inattendu / très mauvais coup

Origine de cette expression :

Nous sommes le 21 octobre 1805, dans l'océan Atlantique, à proximité du cap de Trafalgar, au sud de l'Espagne, entre Cadix et Tarifa. Une coalition franco-espagnole de 33 navires (18 pour la France et 15 pour l'Espagne) représentant 2600 canons affronte la flotte anglaise de l'amiral Nelson composée de seulement 27 navires pour 2200 canons.

Le borgne et manchot Nelson (il a perdu un œil puis un bras dans des batailles précédentes) utilise une tactique inhabituelle pour affronter son ennemi en isolant puis capturant les quelques bateaux de tête et de queue de la file que forme la flotte franco-espagnole.



Cette astuce surprend l'ennemi qui subit un désastre en perdant 21 vaisseaux, dont 13 pour la France, et plus de 4000 morts et 3000 blessés. Les Anglais ne perdent eux que 400 marins et soldats et ne comptent que 1200 blessés. Nelson y perdra la vie, son corps sera ramené en Angleterre et conservé dans un fût d'eau-de-vie.

Cette défaite majeure est la première que subit Napoléon et la diminution importante de sa flotte, qui ne compte plus que 30 navires, va ruiner ses projets d'envahir l'Angleterre et l'empêcher de protéger les colonies françaises.

Et si les Anglais ont à Londres un Trafalgar Square qui leur rappelle ce qui est pour eux une victoire, de notre côté de la Manche cette bataille navale a été si désastreuse et de façon si inattendue, qu'elle a donné naissance à notre expression.

Marie-Pierre

Le miel du Morvan



Certains, parmi vous, consomment du miel en provenance du Morvan.

La "sortie en Morvan" de Septembre 2020, organisée par notre club, a permis à ses participants de faire une courte étape "Aux ruchers du Morvan".



En voici résumée son histoire.

La miellerie du Port de l'Homme, lieu-dit de la commune morvandelle de Corancy près de Château Chinon, ville rendue célèbre par un ancien président de la France, a débuté ses activités en 1977 au pied d'une colline, à l'abri des vents d'ouest et à quelques encablures de l'Yonne.

La modeste exploitation de 75 ruches à l'origine, est devenue au fil des années une petite entreprise qui, à ce jour, compte un ensemble de plus de 1200 ruches harmonieusement réparties dans le Morvan, et emploie 9 salariés.

Monsieur Coppin, créateur de l'entreprise, se veut artisan et ne recherche pas une rentabilité particulière. Il pratique une apiculture raisonnée, extensive et certifiée en agriculture biologique tout en laissant faire la nature.

La miellerie du Port de l'Homme participe activement aux recherches et échanges de reines entre les différents ruchers du Morvan ; elle possède depuis quelques années un élevage de reines.

Depuis plus de 40 ans, l'entreprise milite pour une apiculture douce et est un exemple en matière de préservation de la nature. La qualité du miel produit permet aux ruchers de Corancy de remporter régulièrement depuis sa création de nombreux prix au concours national agricole. Le choix d'opter pour l'installation d'équipements d'énergies pérennes pour accompagner les étapes de croissance de l'entreprise (chauffage biomasse et récupération d'énergie, puits canadiens*, station d'épuration naturelle) en est le témoin.

Pour marquer l'aboutissement de leur parcours de défenseurs de l'environnement et plus particulièrement du Morvan qu'ils qualifient de "lieu merveilleux et magique", Monsieur et Madame Coppin ont initié en Juin 2019 un musée tout nouvellement inscrit au patrimoine du Parc naturel régional du Morvan.

On y découvre d'anciennes ruches de différentes régions de France, de différents pays et différentes époques.

Le "boutron" (en morvandiau: le panier à abeilles) était souvent confectionné avec les matériaux du cru, bois, osier, paille de seigle, voire un tronc d'arbre spécialement aménagé, leur taille devant être acceptée par les abeilles, pas de grand ensemble ni de ruche placard : les abeilles ne vivent que dans un habitat dont le format leur convient.

Une ruche installée dans le musée permet d'observer les abeilles au travail, de sentir la douce odeur d'un essaim en activité et peut-être d'apercevoir la reine dans son incessant travail de ponte.

Des vidéos expliquent le travail des abeilles, celui de la récolte du miel, et le procédé pour élever des reines.

Et si vous avez la chance de croiser Monsieur Coppin, n'hésitez à le questionner sur son métier d'apiculteur, il répondra avec une très grande gentillesse à toutes vos questions, et ses réponses claires et précises, qui cachent une grande érudition, vous seront formulées sur un ton calme et communicatif. L'entrée à l'écomusée de l'abeille est gratuite.

**Le puits canadien est un procédé géothermique qui apporte une ventilation naturelle à votre logement. Il profite de la température quasi constante du sol pour réchauffer ou refroidir cet air de renouvellement avant de l'insuffler dans la maison.*



Jean-Pierre H

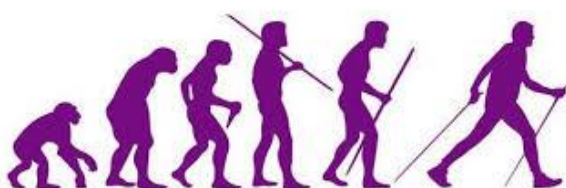
La marche nordique



On en voit de plus en plus souvent sur les chemins, dans les parcs, à la campagne ou en ville, en toute saison. Ils marchent fréquemment en file indienne, nantis de bâtons. Jeunes, vieux, sportifs ou sédentaires, ce sont des adeptes de la marche nordique, une marche sportive qui se pratique avec des bâtons. Cette pratique doit son succès à son accessibilité et à ses nombreux bienfaits pour la santé.

Apparue en Scandinavie dans les années 1980, la marche nordique connaît un réel engouement en France depuis quelques années.

Appelée au départ « marche bâtons », elle fut longtemps pratiquée l'été par les skieurs de fond qui trouvaient là un moyen de s'entraîner en reproduisant le plus fidèlement possible les gestes techniques de leur discipline. Dans les années 1990 en Finlande, elle s'est enrichie techniquement et dotée d'un matériel spécifique, pour aboutir à ce concept révolutionnaire de marche dynamique qui concernait déjà plus de 8 millions de pratiquants en Europe en 2010.



Dès le premier essai, on est immédiatement conquis par les sensations agréables et grisantes qui découlent de l'utilisation concomitante des bras et des jambes. Tout le corps est en action, la foulée s'allonge, on se sent propulsé vers l'avant, on (re)devient quadrupède.

Sport de bien être pour les uns, entraînement physique respectueux pour les autres, les bienfaits de la marche nordique sur la santé sont nombreux et reconnus. Très complète, elle fait travailler l'ensemble du corps, stimule le système cardiovasculaire, renforce la tonicité et la souplesse des chaînes musculaires, tout en diminuant les chocs et en préservant les articulations. Elle est accessible à toutes et à tous, et chacun, selon son âge et son niveau sportif, y trouvera un intérêt.

Facile de prime abord car dérivant de la marche, la base technique de la marche nordique est cependant importante et il faut effectuer les bons gestes avec la bonne posture corporelle pour profiter pleinement de tous ses bienfaits.

Patrick R

(Source : La marche nordique, Technique et bienfaits – Jean Pierre Guilloteau)

SOLUTIONS DES JEUX

- Mystère mind : mot mystère = FORMIDABLE
- La lettre en trop : les nouveaux mots = RIMEUR / ÉCOULER / LISSE / MACARON / MOQUÉE / POCHE / PÂLEUR
Le mot à trouver = PLAISIR
- Devinette : Je suis la FEUILLE
- Anagrammes : *Le grand ravin* : GERARD LANVIN *Ardeur de boa* : EDOUARD BAER
Dicton à ramollir : MARION COTILLARD
- Enigme : l'entraîneur a 48 ans et le joueur a 8 ans.
- Charade : C / DUC / SI / ON => SÉDUCTION



Supplément vélo

Des envies de longues balades dominicales avec vos amis pour vous oxygéner le corps et l'esprit ? Envie de vous dépasser ou simplement de vous remettre au sport ?

Les raisons pour se mettre à rouler sont nombreuses, tout comme l'offre de vélos. De quoi être un peu déstabilisé lorsque l'on souhaite acquérir un vélo...

Voici nos 10 conseils pour ne pas perdre les pédales.



DÉFINISSEZ UN BUDGET

Il y a des vélos à tous les prix. La première chose à faire est donc de définir un budget. Vous pourrez ensuite sélectionner des vélos qui rentrent dans votre fourchette de prix. La recherche sera d'autant plus facile et ciblée.

IDENTIFIEZ VOTRE PRATIQUE

Quel type de parcours

Le type de parcours que vous allez emprunter aura une incidence importante sur le choix de votre vélo. Si vous envisagez des chemins vallonnés ou montagneux, il faudra privilégier un vélo polyvalent avec un triple plateau ou un pédalier dit "compact" (34/52).



Quelle fréquence

Si vous comptez vous entraîner tous les jours ou plusieurs fois dans la semaine, privilégiez un vélo destiné aux cyclistes confirmés.

Si, en revanche, vous comptez utiliser votre vélo principalement le week-end pour des sorties plus ponctuelles, un vélo d'entrée de gamme, confortable et avec un bon rapport qualité-prix fera amplement l'affaire.

Quelle distance

Enfin, dernier point : quelle distance allez-vous parcourir ? Plus vous passez de temps sur votre selle, plus le confort est important. Ce paramètre oriente principalement le choix de la souplesse de la selle et de la rigidité du cadre (qui dépend des matériaux de celui-ci).

CHOISISSEZ UN VÉLO À VOTRE TAILLE

Cela peut paraître évident mais c'est un critère à ne pas négliger. Car un vélo trop petit (ou trop grand) rendra vos sorties inconfortables et entraînera surtout un risque de blessure. Il faut considérer les points suivants pour trouver votre taille de vélo :

- Votre taille en hauteur (cm)
- La taille de votre entre-jambe (cm) qui elle permet de déterminer la hauteur de selle
- La longueur des bras

Pour vous donner un repère, il faut que, assis sur la selle, vos pointes de pieds touchent le sol. La tige de selle ne doit pas être levée au maximum ni baissée au minimum sinon la hauteur du cadre est inadaptée. Avec ces données, vous trouverez, chez chaque constructeur, une certaine taille qui va vous correspondre.

En effet, elles varient entre chaque marque.

N'hésitez pas à demander conseil dans les magasins de cycle, les techniciens vous aideront à déterminer la bonne hauteur de selle.

PRIVILÉGIEZ UN CADRE EN ALUMINIUM

L'aluminium est un matériau léger, rigide et solide. Il permet donc une très bonne transmission de force, des pédales aux roues. Il est certes plus lourd mais il absorbe mieux les chocs que les cadres en carbone, ce qui le rend plus confortable. Son rapport qualité-prix saura faire la différence pour un premier achat. En effet, s'il s'agit d'une première approche du vélo de route, un cadre en aluminium sera suffisant. Il vous permettra de découvrir ce sport à petit prix et sera facile à revendre le jour où vous souhaiterez changer pour un vélo plus performant en carbone.

Supplément vélo (fin)

CHOISISSEZ DES BRAQUETS ADAPTÉS À VOTRE UTILISATION

Le pédalier

Sachez que la plupart des vélos neufs sont livrés en triple plateaux ou en compact. Un pédalier "compact" est constitué de 2 plateaux de type 50 et 34 dents donc plus petit qu'un pédalier "double" traditionnel. Ce sont actuellement les vélos les plus vendus sur le marché.

La cassette

L'idéal est d'adapter également votre cassette à votre utilisation :

- 12/25 ou 11/25 dents si vous préférez faire du plat
- 12/27 dents si vous souhaitez un vélo polyvalent plat et bosses,
- De 12/28 à 12/30 voire 12/32 pour les cyclistes adeptes des cols et/ou débutants

Pour vous faire plaisir et vous assurer de « passer de partout », avoir les bons braquets est indispensable.

OPTEZ POUR DES ROUES LÉGÈRES ET RIGIDES

Après le cadre, les roues sont les pièces les plus importantes sur un vélo de route. Leur poids et leur rotation influent sur le comportement de votre vélo. Plus les roues sont légères, plus elles ont un impact positif sur la capacité de freinage et d'accélération. Leur design joue aussi un grand rôle : plus les jantes sont hautes, plus les roues seront aérodynamiques et rigides, mais moins confortables.

Au début, il est préférable d'opter pour des roues légères avec des jantes basses. Lorsque vous chercherez davantage la performance, des jantes plus hautes pourront vous être bénéfiques.

ESSAYEZ LE VÉLO

Même si le vélo que vous souhaitez acheter répond parfaitement à tous ces critères, il est indispensable de le tester. Vous allez passer des heures dessus, à prendre du plaisir et à souffrir, il vaut donc mieux être à l'aise. Notre conseil : fiez-vous à vos sensations et à votre instinct !

ATTENTION AUX VÉLOS D'OCCASION

Acheter un vélo d'occasion peut être tentant mais il faut faire attention et se faire accompagner par une personne qui s'y connaît vraiment en vélo (soit par un magasin). Il faudra être vigilant sur les pièces usées ou en voie d'usure pour vous éviter des frais importants (comme la chaîne et la cassette). Donc l'occasion, pourquoi pas, mais avec l'aide d'un expert.

ENTRETENEZ VOTRE VÉLO

Pour qu'il dure dans le temps et que ses performances ne faiblissent pas, pensez à entretenir régulièrement votre joujou. Vous n'avez pas besoin de vous ruiner dans les produits d'entretien. De l'eau chaude et de l'huile de coude feront l'affaire. En revanche, il est conseillé de le nettoyer en profondeur avant chaque début de saison.

Enfin, l'entretien c'est aussi où vous rangez votre vélo. Il doit être entreposé dans un endroit sec et à l'abri de l'humidité. En effet l'humidité est souvent la cause d'un câble grippé ou d'une chaîne rouillée. Attention également à l'air salin, qui peut être très corrosif et qui attaque fortement les parties métalliques.

Chaque année, demandez à faire vérifier toutes les parties fragiles de votre vélo : dérailleurs, corps de pédalier, jeu de direction.

CHOISISSEZ UN BEAU VÉLO !

Enfin, dernier point : l'esthétisme. Choisissez un vélo qui vous plaît, que vous serez fier d'étréner sur les routes. Et vous le savez, un beau vélo va toujours plus vite.

Bonne route à tous !



César
(Source : Skoda Cycles)