

Au rythme de la zumba

L'activité ZUMBA a commencé à « sautiller » en avril 2016, à titre expérimental, au Foyer Rural.

Depuis 2 ans, cette activité perdure et progresse autour de Frédérique, notre professeur, qui, par sa gentillesse, sa patience, ses encouragements, son dynamisme et sa bonne humeur, réussit à nous entraîner sur les rythmes ensoleillés de la musique latine.

Cette année, nous sommes 13 inscrites à cette activité qui n'est pas, nous vous le rappelons messieurs, uniquement réservée à la gente féminine.

C'est avec plaisir que nous nous retrouvons le vendredi pour enchaîner des chorégraphies dynamiques, joyeuses, amusantes, aussi bonnes pour notre corps que pour notre esprit.

Nous laissons à l'entrée de ce cours, notre stress, nos soucis, nos complexes, avec comme seul but, pratiquer notre sport avec plaisir pendant 1 heure, dans un esprit fun et relaxant, sans avoir l'impression de faire du sport puisque nous nous amusons. Le temps passe même trop vite.

La ZUMBA, c'est aussi quelques moments de convivialité et de partage: nous aimons nous retrouver pour prendre le temps d'échanger, de discuter et de rire.



C'est ainsi que le 26 janvier dernier, nous nous sommes retrouvées au Lycée Escoffier autour d'un bon repas - un moment inoubliable.

Envie de nous rejoindre ? alors lancez-vous, vous serez les bienvenus(es)!

Martine C

Zoom nature: le goupil

Rentrant tard en voiture, vers minuit, j'ai vu de l'autre côté de la route un renard curieux assis sur son train arrière. Je me suis arrêtée, j'ai baissé la vitre et j'ai "bavardé" un instant avec lui. Il ne s'est pas sauvé et cela reste un moment inoubliable.

J'ai donc recherché sur Google, mon ami aussi, ses caractéristiques.

Goupil est le terme désignant au Moyen-âge le renard, avant que cette dernière désignation ne le supplante sous l'influence en particulier de Renart le goupil, héros du Roman de Renart.

Son nom scientifique est *Vulpe*, de la famille des canidés. Sa hauteur au garrot est de 35 à 45 cm et son poids de 6 à 7 Kg en moyenne. Sa période de reproduction est en hiver et les naissances ont lieu en Mars, de 2 à 6 renardeaux.

Il pourrait vivre longtemps s'il n'était pas toujours considéré comme un nuisible. Pourtant c'est un écolo qui mange les petits rongeurs ravageurs des cultures. Volontiers charognard, il participe à l'élimination des animaux malades et même des cadavres ! Il est opportuniste et peut consommer des vers de terre, des fruits, des insectes, etc...



J'espère vous avoir convaincu que mon ami Goupil est un animal respectable et à respecter.

Louise L

Le saviez-vous ?

- La framboise est le seul fruit dont la graine pousse à l'extérieur.
- Le fruit qui possède le plus de calories est l'avocat (167 calories par 100 grammes).
- La caféine renforce le pouvoir de l'aspirine contre les douleurs, c'est pour cela qu'on en trouve dans certains médicaments.

Jean-Pierre T

Charade

- Mon 1er est un mot d'argot
- Ma 2ème est en rose d'après Edith Piaf
- Mon 3ème signifie route en latin
- Mon 4ème est un dépôt dans les liquides fermentés
- Mon 5ème se boit blanc, vert ou noir
- Mon tout est le maître-mot au sein de notre club !

Solution en dernière page

Manuelle T

Portrait d'une personnalité exceptionnelle

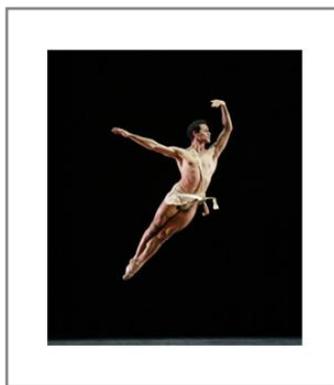
« Il bondit comme un tigre, vole comme un ange et atterrit comme un chat » d'après une citation de Guillaume Gallienne, un ami. Ce n'est ni une image de l'esprit, ni une vision mais bien une réalité.

Bien que son talent soit reconnu de tous, il est mis à la retraite d'office à 42 ans ! Ce n'est ni un patineur ni un acrobate. Non, ce n'est pas Philippe Candeloro. Mais alors qui est-ce ?

Le petit Nicolas qui est devenu grand, très grand !

Il fait ses premiers pas en 1979, à l'âge de sept ans, dans une petite école d'un quartier de Pontoise durant deux ans avant de continuer à Paris, après un défi lancé à un copain de passer le concours d'entrée d'une école prestigieuse. Après six années d'un travail acharné, il intègre en 1988, à 16 ans, le prestigieux corps de ballet de l'Opéra de Paris. C'est sous la direction de Rudolf Noureev que son talent et sa carrière explose.

Patrick Dupond le désignera danseur étoile du ballet de l'Opéra de Paris en juillet 1993.



Les amateurs de cet art auront reconnu **Nicolas Le Riche**, danseur, chorégraphe et directeur artistique.

Danseur virtuose, il excelle aussi bien dans le répertoire classique que contemporain.

Il évoluera sur les plus prestigieuses scènes du monde. On peut aussi l'apercevoir dans plusieurs films (*Tout près des Étoiles* de Nils Tavernier en 2000, *Aurore* de Nils Tavernier en 2006, *Place Stanislas* de Jérôme Laperrousaz en 2000, *Sur le Fil* de Françoise Ha Van Kern en 2009, *Le Scaphandre et le Papillon* de Julian Schnabel en 2007, *Un baiser papillon* de Karine Silla-Perez en 2011).

Retraite ne signifie pas cessation d'activité. En effet, il dirige L'Atelier de L'Art Chorégraphique au Théâtre des Champs-Élysées (LLAC). En plus de cela, Nicolas Le Riche a été nommé à l'automne 2017 directeur artistique du Ballet Royal de Suède à Stockholm avec un contrat de cinq ans !

Quelques minutes de plaisir : <https://www.youtube.com/watch?v=5-9vpV1uPyw>

Jean-Pierre T

Ils nous parlent de leur passion

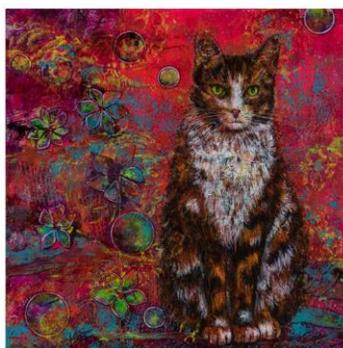
Rêves



Une boule de tendresse
en grand sommeil
au creux du canapé
rêve sous la caresse
d'un rayon de soleil...

Le chat sait vivre en paix !

Gentil fantôme



C'est la mémoire d'un gentil chat
qui accompagne mes pas.
Et bien des fois, je le sens là
tout près de moi...

Je loge chez un chat



Certaines fois je ne me sens pas chez moi.
Dans peu de temps je finirai par m'excuser
et demanderai pardon de déranger !

Si vous voulez en découvrir davantage :
<http://kats-art.fr/category/blog/>

Kathy S

La valse des cent villages

Chaque semaine, qu'il pleuve ou vente
Ils s'en vont, à pied, par chemins,
Peu soucieux du froid, de la pente
Pour l'amour des champs du Vexin

Région aimée, aux cent villages
Dont les noms chantent à nos oreilles,
Aussi familiers qu'un visage,
Aussi joyeux que le soleil.

En rythmant mes pas sur la lande
J'entends résonner tous ces noms
Et j'égrène une guirlande
Qui devient vite une chanson.

Bonjour Ambleville Arronville
Et Follainville-Dennemont
Ennery et Genainville
Commeny et Bréançon.

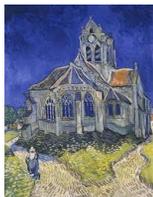


Salut Cléry-en-Vexin
Grisy-les-Plâtres et Gécicourt
Haravilliers et Frémécourt
Toi aussi Guiry-en-Vexin.



Adieu Boissy et Omerville
Voici Chérence voici Arthies
Théméricourt et puis Vigny
Ronquerolles et Labeville.

Adieu Mézy et Ménouville
Saint-Gervais et Maudétour
Chaussy Chars et Condécourt
Amenucourt et Frémainville.



Vallangoujard Neuilly Sagy
Et Auvers où Vincent périt
En mettant fin à son malheur
Dans un incendie de couleurs.

Ableiges Aavernes et Banthelu
Gadancourt Evequemont
Suis-je encore le bienvenu
A Juziers ou La Roche-Guyon ?

Tournez tournez les Cent Villages
La grande valse de vos cent noms.
Pour l'amour de vos paysages
Un jour prochain, nous reviendrons.

Alain Q

Secret d'histoire en Val d'Oise

Sil je vous dis « Sainte Sophie » ? Beaucoup d'entre vous me répondront « basilique Sainte Sophie ». Vous penserez à Istanbul, anciennement Constantinople et peut-être à Byzance, nom originel de cette ville turque.

Moi, je pense Asnières-sur-Oise... Où est née une petite Sophie de 18 cm et 80 grammes un 25 mai 1961 ! Son père, monsieur Rampeau, spécialiste de la transformation du caoutchouc naturel travaillait dans la société Delacoste à Asnières-sur-Oise dont l'entreprise d'origine s'appelait Derolland, fabricant de jouets en caoutchouc depuis 1862.

Les jouets de l'époque représentaient presque exclusivement des animaux domestiques ou issus de la ferme.

Monsieur Rampeau eu l'idée de concevoir une girafe dont la figuration exotique serait une première sur le marché français et dont la forme et la taille seraient idéales pour la préhension du bébé. Le concept était de mettre en éveil tous les sens de bébé : la vue, le toucher, la préhension, l'ouïe, l'odeur et le goût. Sa composition est à base de caoutchouc issu du latex de l'arbre HEVEA 100% naturel.

En 1981, la société de la marque Vulli (regroupement des jouets STROMBECKER, MONT-BLANC, VULLIERME et MASSON) achète l'entreprise Delacoste puis transférera la production à Rumilly en 1991. L'usine d'Asnières fermera définitivement en 1993.

Ce sont 75 personnes qui sont employées pour produire entre 18 000 et 27 000 unités par jour soit près 1 300 000 girafes par an. C'est environ 40 % de la production qui est exportée vers 75 pays. De nombreuses opérations se font toujours de manière artisanale.



En 2009, Sophie la girafe a été élue produit de l'année aux États-Unis par « Astra », la plus importante association américaine de détaillants en jouets.

En 2010, la 50 millionième petite girafe a été fabriquée. Cette même année, il s'en est vendu 816 000 en France pour 832 000 naissances.

En 2011, pour le 50e anniversaire officiel de Sophie, la société Vulli met aux enchères au profit de l'Institut Gustave-Roussy soixante-dix exemplaires uniques vus par des créateurs, artistes ou entreprises célèbres.



Et son succès continue sur les cinq continents !

Pour ma part, j'ai opté pour la version « porte-clefs ». Mais bon, à mon âge, je n'ai plus besoin de me faire les dents....



Jean-Pierre T

Dico-Rétro

Quelques années avant ma naissance, mon père connut l'étrangère récemment arrivée dans notre village. Depuis le début, mon père fut subjugué par cette personne, si bien que nous en arrivâmes à l'inviter à demeurer chez nous. L'étrangère accepta et elle fit partie de la famille. Moi je grandissais, je n'ai jamais demandé d'où elle venait, tout me paraissait évident.

Mes parents étaient enseignants : ma maman m'apprit ce qu'était le bien et ce qu'était le mal et mon père m'apprit l'obéissance. Mais l'étrangère était une conteuse, une enjôleuse. Elle nous maintenait, pendant des heures, fascinés par ses histoires mystérieuses ou rigolotes. Elle avait la réponse à tout ce qui concernait la politique, l'histoire ou les sciences. Elle connaissait tout du passé, du présent, elle aurait presque pu parler du futur. Elle me faisait rire et elle me faisait pleurer.

L'étrangère n'arrêtait jamais de parler. Parfois maman se levait, sans prévenir, pendant que nous continuions à boire ses paroles. Je pense qu'en réalité, elle était à la cuisine pour avoir un peu de tranquillité. (Maintenant je me demande si elle n'espérait pas que l'étrangère s'en aille). Mon père avait ses convictions morales, mais l'étrangère ne semblait pas en être concernée. Les blasphèmes, les mauvaises paroles, par exemple, personne chez nous, ni voisins, ni amis, ne s'en seraient permis. Ce n'était pas le cas de l'étrangère qui se permettait tout, offusquant mon père et faisant rougir ma maman.

Mon père nous avait totalement interdit l'alcool. Elle, l'étrangère, nous incitait à en boire souvent. Elle nous affirmait que les cigarettes étaient fraîches et inoffensives, et que pipes et cigares faisaient « distingué ». Elle parlait librement (peut-être trop) du sexe. Ses commentaires étaient évidents, suggestifs, et souvent dévergondés. Maintenant je sais que mes relations ont été grandement influencées par cette étrangère pendant mon adolescence. Nous la critiquions, elle ne faisait aucun cas de la valeur de mes parents, et malgré cela, elle était toujours là !

Des dizaines d'années sont passées depuis notre départ du foyer paternel. Et depuis lors beaucoup de choses ont changé : nous n'avons plus cette fascination. Il n'empêche que, si vous pouviez pénétrer chez mes parents, vous la retrouveriez quand même dans un coin, attendant que quelqu'un vienne écouter ses parolotes ou lui consacrer son temps libre...

Voulez-vous connaître son nom ? Nous, nous l'appelons « Télévision ». Attention, maintenant, elle a un époux qui s'appelle "Ordinateur..." , un fils qui s'appelle "Portable..." , une fille qui s'appelle "Tablette..." et un neveu, le pire de tous, le "Smartphone ..." et ils se liguent tous ensemble pour nous éloigner les uns des autres !

J'espère que cette petite histoire collectée sur le net vous aura divertis !

Marie-Pierre B

Rébus

Qu'



2



!

Solution en dernière page

Manuelle T

Balade à Venise pendant le carnaval

Le premier carnaval de Venise fut autorisé en 1094 par le doge (dirigeant de la république de Venise). Les Vénitiens de toutes classes sociales enfilaient alors un costume appelé la « bauta » constitué d'une longue cape noire appelée le « Tabarro » et un masque blanc, ainsi tous devenaient alors égaux et tout était permis. En 1797, sous la domination de Napoléon, le carnaval fut interdit.

Ce fut bien plus tard, vers 1970, que le carnaval tel qu'il est actuellement fut repris. L'ouverture du carnaval débute le dimanche par le vol de l'ange ou de la « colombina », du haut du campanile de la place Saint Marc une jeune fille suspendue à un filin descend lentement sur la place. Ensuite, toute la semaine, on peut voir des personnes costumées de toutes nationalités, dont de nombreux français, se promener sur la place Saint Marc et dans les ruelles; elles posent pour le plus grand plaisir des touristes et surtout des nombreux photographes.

Au café Florian situé sous les arcades de la place Saint Marc, vous pouvez aller déguster leur fameux chocolat chaud (un peu cher), en fin de journée lors du carnaval, vous y rencontrerez de nombreuses personnes costumées. Les Vénitiens disent que l'on ne se déguise pas au Carnaval de Venise mais que l'on se costume. C'est le carnaval de l'élégance et du raffinement.

Si l'on va à Venise, il ne faut pas manquer de visiter le très beau théâtre « la Fenice », il tient son nom de l'oiseau « le phoenix » qui renaît toujours de ses cendres car ce théâtre a brûlé deux fois et à chaque fois il fut reconstruit. C'est un lieu où se sont produits et ont été créés des opéras comme La Traviata et Rigoletto de Verdi.

Evidemment il y a les gondoles avec leurs gondoliers, on en compte environ 450, leur aspect actuel date du XVI siècle. Une gondole mesure 11m de long, elle est constituée de 280 morceaux de bois d'essences différentes (chêne, noyer, cèdre...). Le fond de la barque est entièrement plat, ce qui permet de naviguer dans les zones peu profondes. L'axe transversal est décalé vers la droite, la partie gauche présente une partie plus courbée, cette dissymétrie permet de contre balancer le poids du gondolier qui se trouve à l'arrière gauche de l'embarcation.

Le palais Ducal, qui était la résidence du Doge, se trouve sur la place saint Marc, c'est le monument le plus célèbre de la ville, il contient de nombreuses œuvres de peintres.

Le pont des soupirs, appelé ainsi car on imaginait les plaintes des condamnés allant du tribunal du palais Ducal à la prison, est entièrement fermé, c'est le seul pont couvert de Venise.

C'est une ville pour les randonneurs car tous les principaux monuments sont accessibles à pied, sinon vous pouvez prendre les « vaporetto » qui sont les bateaux bus de la ville.



Jean B

Solution de la charade : con – vie – via – lie – thé => convivialité

Solution du rébus: qu' île – haie – plaie – zan – 2 – rang – dos – nez – eau - soleil!
=> Qu'il est plaisant de randonner au soleil!