

Nouveautés du club

Comme vous le savez sans doute déjà, une nouvelle activité a été créée cette année au sein de notre club : Elle s'appelle **activ'mémoire** et est animée par deux animateurs bénévoles, qui ont suivi leur stage spécifique M2 à Dinard l'année dernière (cf Coulisses n°18).

Les séances durent une heure et commencent toujours par des échauffements afin de préparer les articulations et les muscles.

Activ'mémoire, comme son nom le laisse penser, consiste à faire travailler son corps et sa mémoire en même temps. Ainsi, plusieurs exercices physiques simples sont proposés en alternance ou simultanément avec des exercices qui font appel aux différentes mémoires (mémoire immédiate, logique, calculs, sémantique, etc..)

Pour cela nous avons à notre disposition des accessoires (ballons, cerceaux, plots, barres etc..) et des fiches.

Chaque séance comprend une séquence d'exercices individuels (mais souvent en binôme) et une séquence de travail en équipes, l'objectif de chaque équipe étant d'arriver la première!

La séance se termine en général par un jeu collectif afin de se détendre.

Les maîtres-mots de cette activité : convivialité, solidarité et bonne humeur !

Si vous êtes tentés par l'expérience, surtout n'hésitez pas à franchir la porte de la salle 11A de la MELC le lundi à 13h30, nous vous y accueillerons avec plaisir !



Lancer de ballon, tout en récitant des noms de départements



Renforcement musculaire en binôme pour un meilleur équilibre



Exercice d'équilibre sur un pied suivi d'un ...



..exercice de mémorisation de six fiches différentes

Philippe C & Manuelle

Le lundi de 14h30 à 16h30 dans la salle N°8 de la MELC un nouveau groupuscule a pris ses quartiers !

Nous avons mené l'enquête pour tenter de savoir un peu plus sur ces hurluberlus.

Sur place, on a pu recueillir quelques témoignages : Ils sont parfois bruyants, quelquefois studieux.

On les a même surpris toutes lumières éteintes dans leur antre à regarder religieusement un écran ! On ne comprend pas ce qu'ils se disent, ils parlent de focus, de stop, de focale, de diaphragme...et puis sans crier gare, on les voit s'évaporer dans la nature, appareil photo en bandoulière pour capturer des images.

Pas très catholique tout cela !



Mais que font-ils ? On a pris le risque de leur poser la question, et on vous retranscrit leur réponse :

« On traite très sérieusement de technique photo de manière ludique et décontractée.

Notre priorité, prendre du bon temps et le bonus, faire de beaux clichés.

Pour ce faire, les allumés du pixel, on crée "**un atelier photo**" ».

Je pense que l'on n'en saura pas beaucoup plus. Nous cherchons des volontaires pour les infiltrer.

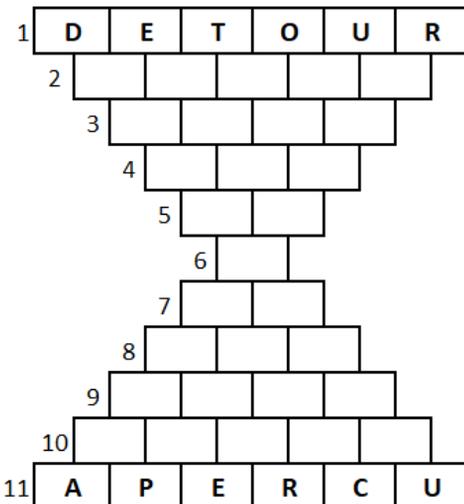
Eric D

Les jeux

Le sablier

Ecrivez dans la grille le mot correspondant à chaque définition, pour passer de DETOUR à APERCU. A chaque étape, enlevez ou ajoutez une lettre. Attention, les lettres restantes peuvent changer d'ordre.

- 1 : déviation
- 2 : chemin
- 3 : Assassiner
- 4 : Chaleur animale
- 5 : Cours court
- 6 : Consonne
- 7 : 1er groupe
- 8 : Voie en ville
- 9 : Immaculée
- 10 : Abri
- 11 : Esquisse



Devinette

*Sous mon pas, on ne trouve pas tout.
Misez sur le mauvais, vous n'arriverez pas à bout.
De labour je suis infatigable.
Ma fièvre est violente,
Mais mon remède est énergique.*

Qui suis-je ?

Logique

Quelles sont les couleurs qui doivent figurer dans la 3ème figure?



Charade

Mon premier est une reine de beauté

Mon deuxième est un angle droit

Mon troisième figure souvent dans les plats asiatiques

Mon quatrième est le produit de la ponte de gallinacés

Mon cinquième est un article défini, employé outre-Manche

Mon tout semble inexplicable (au féminin)

Calculs

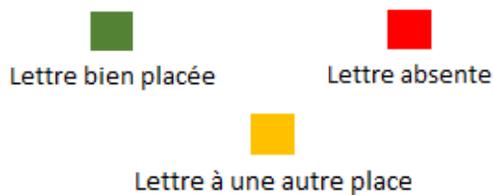
Quels signes mathématiques manquent dans ces équations ?

$$12 \dots 57 \dots 5 = 64$$

$$39 \dots 3 \dots 17 = 30$$

Mot mystère

Trouvez le mot mystère, sachant que les carrés colorés indiquent si les lettres sont présentes dans le mot à trouver.



EGARDS	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Green	Red
CAGEOT	Red	Green	Green	Yellow	Yellow	Red
TRIPES	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Red

Mot à trouver :

Journée au pays de Monet



Fort du succès des éditions précédentes, organisées à Saint Clair sur Epte, les animateurs randos ont de nouveau organisé en Juin une « Journée multi-activités ».

Pour les nouveaux lecteurs de ce journal, il convient d'expliquer que cette sortie conviviale assortie d'un pique-nique est ouverte à tous les adhérents du club. C'est l'opportunité offerte aux participants des différentes sections, de faire connaissance à l'occasion d'un pique-nique, et de participer (ou non) à diverses activités étalées sur la journée. (cf sur notre site internet les précédentes éditions de CouliSSes qui en font état)

Organisée trois années de suite à Saint Clair sur Epte, une nouvelle journée multi-activités, « post Covid », a été organisée le 7 juin à **Vétheuil** en bord de Seine. Des barnums, pour prévenir de la pluie et du soleil, installés tôt le matin sur la pelouse du square, attendaient les participants.

Comme pour les précédentes éditions un programme « d'activités à la carte » proposait en matinée, une rando de 3h et une marche de 2h pour découvrir Vétheuil et ses environs, alors que des membres de la section cyclisme rejoignaient depuis Courdimanche l'aire de pique-nique en bord de Seine, et pour l'après midi le choix entre l'option canotage sur un bras de Seine et la participation à des jeux de société.



Cette journée en pays de Monet où notre Club a de nouveau montré son dynamisme et sa convivialité, fut une belle journée, joyeuse et riche en événements.

Deux liens pour voir plus de photos de cette journée :

- Site Jooméo de Patrick S : https://sportseniorcourdimanche.com/?page_id=4476

- Diaporama du Club : [Joomeo - Espace cssc - Journée à Vétheuil \(juin 2022\)](#)

Jean-Pierre H

Le tir à l'arc et l'intergénérationnel :

Une année riche en échange pour la section Tir à l'Arc du Club.

Cette année encore, la section Tir à l'Arc, avec plusieurs adhérents d'autres sections du club, venus nous prêter main forte et que nous remercions chaleureusement de leur aide, a tenu, en septembre dernier, un stand de découverte du Tir à l'Arc lors de la 5ème édition des Virades de l'Espoir qui, cette année, a eu lieu à la Plaine des Sports de Vauréal. Lors de cette journée c'est plus de 250 enfants dès 4 ans qui ont pu s'initier à cette discipline. Une journée bien remplie pour les bénévoles pour lesquels le sourire de satisfaction des jeunes archers d'avoir mis la flèche dans la cible a été le plus beau remerciement.

2022 a également vu naître un partenariat intergénérationnel de la section Tir à l'Arc avec la commune de Courdimanche.

Suite au succès rencontré lors de la première participation de la section aux Virades de l'Espoir, la section avait proposé en 2018 à la Mairie de Courdimanche de faire découvrir ce sport aux élèves de CM1/CM2 des écoles de la commune. Ce projet, construit conjointement par les animateurs et les responsables scolaires n'a hélas pas pu aboutir pour cause de pandémie de Covid.

Mais cela n'était que partie remise puisque le nouveau directeur des activités périscolaires de Courdimanche nous a sollicités, en juin 2022, pour animer une initiation au tir à l'arc à la rentrée 2022/2023 pour les enfants de 9 à 12 ans du centre de loisirs de la commune.

Les quatre animateurs ont répondu positivement à ce nouveau projet et un planning d'une douzaine de séances ayant lieu le mercredi et s'étalant sur l'année scolaire a été élaboré.

Nous avons débuté ces initiations le 26 octobre dernier, avec une trentaine d'enfants curieux et motivés de découvrir ce sport qui exige rigueur et attention. Ils sont repartis heureux de cette découverte et prêts à revenir lors des prochaines séances.

Les animateurs, quant à eux, sont enchantés de cet échange intergénérationnel et sont aussi enthousiastes de retrouver leurs petits archers lors des prochaines séances.



Myriam

Le village Enfer



Au cours d'un épisode de la série « Balthazar » (sur TF1), le héros se réveille allongé au bord d'une petite route, juste devant le panneau d'entrée d'un village où est écrit Enfer commune de Wy-dit-Joli-Village. Ce lieu au nom très évocateur existe-t-il vraiment ? Eh bien oui !

Le hameau Enfer se situe dans le département du Val-d'Oise, en région Île-de-France, à 2 kilomètres de la commune Wy-dit-Joli-Village.

On y trouve les restes du cimetière des huguenots qui fut en fonction de 1560 à 1823 (voir ci-dessous).

D'où viennent les noms d'Enfer et de Wy-dit-Joli-Village ?

Selon le site de ces communes, pour Enfer, certains historiens avancent la racine latine du mot "inferi" qui signifie au-dessous, et qui correspondrait à la situation géographique d'Enfer dans la partie inférieure de la forêt royale d'Arthies. Par ailleurs, selon la légende, les catholiques auraient appelé le hameau "Enfer" en raison du fort nombre de protestants habitant ce lieu aux XVIe et XVIIe siècles. Concernant Wy-dit-Joli-Village, Wy provient aussi à l'origine d'un mot latin, "vicus" (village), et s'est transformé au fil des siècles. Le reste appartiendrait aussi à la légende et impliquerait Henri IV...

César T

Le chat et la poésie

Assis sur un bord de fenêtre, perché sur un mur, endormi sur un perron devant la porte d'entrée d'une maison, en chasse ou à l'affût de quelques oiseaux, présent dans les conversations « Comment va ton chat, ton matou, ton greffier..... ? », le chat est l'animal le plus familier croisé par les randonneurs.

Quatre poèmes empruntés à quatre de nos plus grands poètes ne peuvent mieux décrire cet ami de l'homme au caractère indépendant souvent mystérieux.

*Viens, mon beau chat, sur mon cœur amoureux ;
Retiens les griffes de ta patte,
Et laisse-moi plonger dans tes beaux yeux,
Mêlés de métal et d'agate.*

*Lorsque mes doigts caressent à loisir
Ta tête et ton dos élastique,
Et que ma main s'enivre du plaisir
De palper ton corps électrique,*

*Je vois ma femme en esprit. Son regard,
Comme le tien, aimable bête,
Profond et froid, coupe et fend comme un dard,*

*Et, des pieds jusques à la tête,
Un air subtil, un dangereux parfum
Nagent autour de son corps brun.*

Charles Baudelaire, Les Fleurs du mal



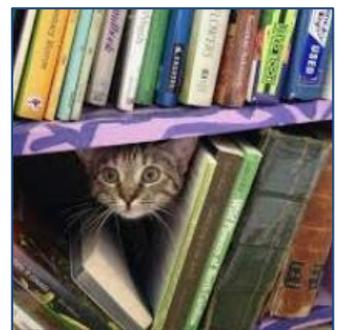
*Pour ne poser qu'un doigt dessus
Le chat est bien trop grosse bête.
Sa queue rejoint sa tête,
Il tourne dans ce cercle
Et se répond à la caresse.
Mais, la nuit l'homme voit ses yeux
dont la pâleur est le seul don.
Ils sont trop gros pour qu'il les cache
Et trop lourds pour le vent perdu du rêve.
Quand le chat danse
C'est pour isoler sa prison
Et quand il pense
C'est jusqu'aux murs de ses yeux.*

**Paul Eluard, Chat, extrait de Les Animaux
et leurs hommes, les hommes et leurs animaux (1920).**



*Je souhaite dans ma maison :
Une femme ayant sa raison,
Un chat passant parmi les livres,
Des amis en toute saison
Sans lesquels je ne peux pas vivre.*

**Guillaume Apollinaire, Le Chat,
extrait du recueil Le Bestiaire (1911).**



*Rien n'est plus doux
Rien ne donne à la peau une sensation
Plus délicate
Plus raffinée
Plus rare
Que la robe tiède et vibrante d'un chat.*

**Guy de Maupassant, Douceur féline,
poème paru dans l'ancien quotidien Gil Blas (1886).**



Jean-Pierre H

Séjours et sorties

Cette année, trois séjours ont été proposés par le Club.

- ❑ En avril 2022, c'est dans la région de Lens dans les Hauts de France que 9 adhérents, sur les 14 initialement inscrits, ont participé à ce séjour culturel, 5 ayant contracté le Covid n'ayant pu faire partie du voyage.

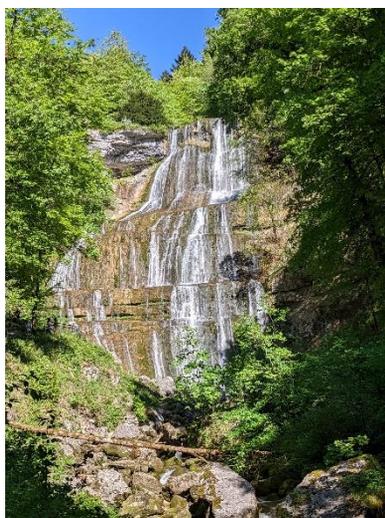
Arrivés à Lens, c'est par un pique-nique, un peu frisquet dans les jardins du Louvre-Lens, qu'a commencé cette première journée suivie en début d'après-midi de la découverte de ce musée qui n'a rien à envier au célèbre Louvre parisien tant par son architecture que par la richesse de ses œuvres. La galerie du temps retraçant 5000 ans d'histoire au travers de plus de 200 chefs d'œuvre et l'expo temporaire sur Rome, rétrospective de la civilisation romaine de sa fondation à sa chute, ont été les expositions que nous avons parcourues durant cette demi-journée, admirant statues, tableaux et autres chefs d'œuvre exposés.

La deuxième journée a débuté au Centre historique de Lewarde, plus important musée de la mine en France retraçant l'histoire de l'exploitation du charbon dans le Nord-Pas de Calais. Coiffés d'un casque, nous avons pris la « cage » pour descendre dans les galeries et découvrir la dure vie de mineurs de fond.



Après un déjeuner typiquement ch'ti au restaurant du site, nous sommes partis à la découverte de la Carrière de Wellington à Arras, lieu de mémoire de la première guerre mondiale et c'est à nouveau coiffés d'un casque, d'époque cette fois, que nous avons arpenté les cavités souterraines ayant permis de sauver de nombreux soldats alliés qui ont pu éviter la mort en passant par ces sous-sols.

- ❑ Le deuxième séjour, en mai, a eu lieu sous un magnifique soleil printanier durant 5 jours et a permis à 28 personnes de découvrir la belle région du Jura, pays du Comté.



L'hébergement s'est fait à la Maison Familiale de Doucier, sur les bords du Lac de Chalain. Nous avons tellement été dorlotés par le personnel de ce centre qu'il ne nous a pas été possible de perdre un gramme malgré l'activité physique programmée sur la semaine !

Cette dernière, plus axée sur le sport, avec randos en moyenne montagne à la découverte, entre autres, des cascades du Hérisson et du village de Beaume les Messieurs, avec possibilité de pratiquer ou de s'initier au tir à l'arc, mais aussi d'aller à la découverte de l'histoire des Salines Royales d'Arc et Senans, s'est clôturée pour un bon nombre d'entre nous par un après-midi détente au spa des Thermes de Salins les Bains.

Les soirées quant à elles étaient bien occupées par des activités de détente, relaxation, jeux de société pour certains ou repos bien mérité pour d'autres.

Cette semaine a été un beau moment de convivialité et d'échanges entre les adhérents.

- ❑ Quant au troisième séjour, dans le Morbihan, celui-ci a eu lieu en septembre, sur 5 jours également. Et ce sont 24 personnes qui sont parties à la découverte de cette pittoresque région bretonne.

Ce périple a débuté par la visite guidée de Vannes, dès le lundi après-midi.

Après une nuit de repos à notre Hôtel, proche des alignements de Carnac, c'est par une croisière commentée vers l'île aux Moines qu'a débuté la matinée du mardi. Après le tour de l'île en bateau et un sympathique repas au restaurant, la découverte de ce petit bout de terre s'est faite par une belle balade pédestre avant de reprendre, en fin d'après-midi, le bateau qui nous ramenait à notre port de départ de Baden Larmor.

../.

Séjours et sorties(suite)



La journée du mercredi a, quant à elle, démarré par la visite du château de Josselin, magnifique bâtisse à la façade de dentelles et du musée des poupées. Suivie l'après-midi de la découverte du site atypique du Poète Ferrailleur à Lizio. Cet univers, fait de bric et de broc, nous a émerveillé et réveillé notre âme d'enfant. Pendant 30 ans ce « doux rêveur », a exprimé sa créativité en construisant plus de 70 machines décalées, inutiles mais pleines de poésies, et des maisonnettes plus surprenantes les unes que les autres. Ce domaine hors du commun a su capter notre attention et toucher la sensibilité de chacun.

Le jeudi, la balade en bateau sur la Ria d'Ethel, véritable petite mer intérieure avec ses îlots éparpillés, a été, pour beaucoup, une belle découverte. Après un très bon repas sur les bords de la baie, une balade pédestre à Arradon, en bordure du golfe, a complété cette journée.

Le vendredi est déjà là et il faut quitter notre hôtel et le bord de mer pour prendre la direction de la forêt de Bocéliande où une charmante guide nous a transportés, par ses dons de conteuse, dans l'ambiance magique de la légende du roi Arthur et des chevaliers de la table ronde, de Merlin l'Enchanteur, des fées Morgane et Viviane.

Et c'est avec ces contes et légendes plein la tête que nous avons quitté la Bretagne et repris le chemin du retour vers Courdimanche.

Myriam

Dico-rétro: le sac à procès

Je vous propose aujourd'hui de découvrir un objet peu connu et qui a sans doute disparu : le « sac à procès », plus rarement appelé « sac de procès » ! C'était un sac en toile de jute, de chanvre ou en cuir, qui était utilisé sous l'Ancien Régime lors des affaires judiciaires, et qui contenait tous les éléments du dossier à des fins d'archivage :

- Dépôts et requêtes
- Copies signées des procureurs
- Pièces à conviction



Une fois l'affaire terminée, ces différentes pièces étaient rassemblées et suspendues dans le sac fixé par un crochet à un mur ou une poutre (d'où l'expression "Une affaire pendante") pour que les parchemins ne soient pas détruits par les rongeurs. Ces sacs étaient placés dans le cabinet de l'avocat ou les greffes de chaque juridiction.

L'expression "L'affaire est dans le sac" signifiait que le dossier judiciaire était prêt et que l'ensemble des pièces était archivé dans le sac scellé.

Pour l'audience, le sac était descendu et le procureur (avocat) pouvait plaider devant la cour et "Vider son sac" en sortant les pièces nécessaires à sa plaidoirie.

L'avocat ou le procureur rusé qui savait bien exploiter toutes ces pièces est à l'origine de l'expression "Avoir plus d'un tour dans son sac"...

Marie-Pierre

SOLUTIONS DES JEUX

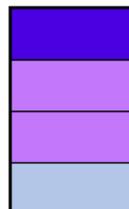
Sablier :

1	D	E	T	O	U	R
2	R	O	U	T	E	
3	T	U	E	R		
4	R	U	T			
5	R	U				
6	R					
7	E	R				
8	R	U	E			
9	P	U	R	E		
10	P	R	E	A	U	
11	A	P	E	R	C	U

Devinette : Je suis le CHEVAL

Mot mystère : PAGODE

Logique :



Charade :

Miss – Té – Riz – Œufs – The

=> **Mystérieuse**

Calculs : $12 + 57 - 5 = 64$
 $39 / 3 + 17 = 30$