

Nouveauté : l'activité jeux de société

Ce samedi 16 décembre, en salle 11 de la MELC, César et Philippe B étaient prêts à accueillir les nombreux adhérents (une vingtaine d'inscrits) qui sont venus partager un bon moment autour des jeux de société, très variés et nombreux qu'ils avaient apportés.

A chaque table, les explications du jeu choisi étaient de rigueur, afin que chacun, même débutant, puisse s'intégrer au groupe. L'ambiance était très conviviale, avec un zeste de compétition et beaucoup d'amusement.

Prochaine séance :

le samedi 27 janvier 2024



Concentration à la table de skyjo



Au tarot, Guy est content de son jeu



Sous l'œil attentif de Philippe, Patricia, experte au jeu des cinq rois, explique les règles à Mariette

Manuelle

L'engagement de la section tir à l'arc



Comme les années précédentes, le 23 septembre, la section "Tir à l'Arc" a tenu un stand de tir, aux "Virades de l'Espoir" de Cergy Pontoise.

Après une matinée plutôt tranquille, l'après-midi fut plus animé. Nous avons enregistré 216 participations dont 62 adultes, 120 enfants et 34 petits de moins de 6 ans. Un pas de tir spécial leur avait été installé.

Encore un grand merci aux archers (Annie, Brigitte, Sylvie K., Bernard C., Eric D., Eric K., Jean B.) qui ont pu se libérer pour que cette journée soit une fois de plus un succès pour la participation du CSSSC à cette manifestation.

Suite à la demande de Mark DAVISON, Directeur du CLAE André Parrain, coordinateur scolaire et périscolaire de la ville de Courdimanche, les animateurs de la section de tir à l'arc ont le plaisir de faire découvrir leur discipline aux jeunes du Centre de Loisirs de Courdimanche.

Les séances se déroulent depuis la rentrée 2022/2023, dans une ambiance studieuse mais ludique, cinq mercredis par trimestre dont une pendant chaque période de vacances scolaires dans la salle de motricité de l'école de la Louvière.



Les petits archers en herbes (10 à 12 par séance) après une petite initiation au maniement des arcs, se prêtent avec enthousiasme à des jeux leur permettant de se mesurer et de démontrer leur dextérité qui nous épatent régulièrement. Ces jeux sont, chaque fois que ça se présente, en relation avec les événements du calendrier : en été tir en extérieur, à l'automne halloween, Noël, etc....

Au vu du succès de ses rencontres intergénérationnelles, l'activité a été renouvelée cette année 2023/2024.

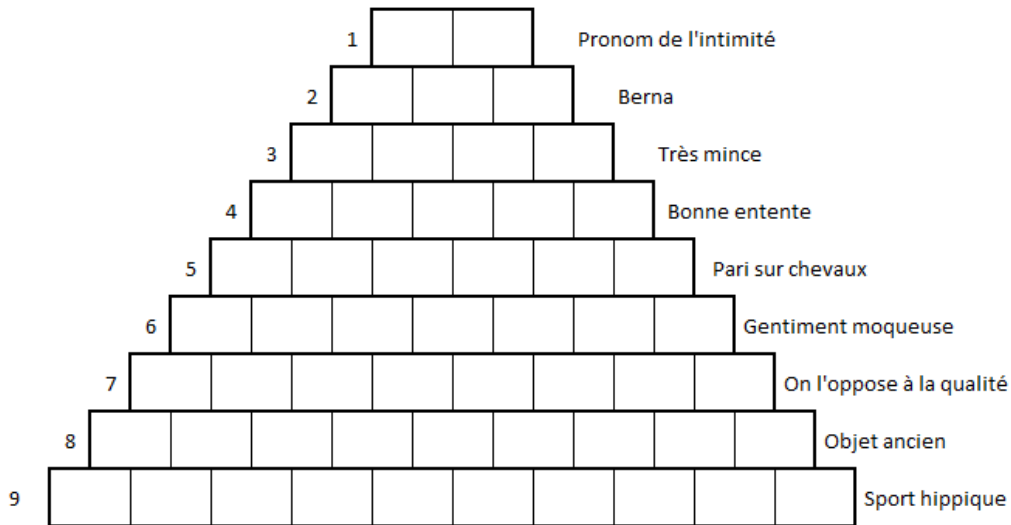


Bernard D

Les jeux

La pyramide

Chaque mot de cette pyramide contient les lettres du précédent plus une. A l'aide des définitions, reconstituez la pyramide.



Mathématiques

Le fou volant

Eugène, qui était un doux rêveur, s'était mis en tête de participer à une compétition de l'homme qui parviendrait à voler le plus haut.

Le concurrent classé 3^{ème} atteignit 8 mètres.

Le 2^{ème} fit mieux en améliorant cette hauteur de 20%.

Mais Eugène améliora la performance du deuxième de 25%.

Quelle hauteur Eugène atteignit-il ?

Série

Complétez la série :

$$5 + 3 = 28$$

$$7 + 1 = 68$$

$$6 + 3 = 39$$

$$5 + 2 = ?$$

Logique

Que la lumière soit

Vers la fin du XIX^{ème} siècle, l'éclairage électrique apparut dans les rues de Londres. Une lueur de génie vous aidera-t-elle à résoudre ce casse-tête ?

Le 3 septembre, 27 réverbères furent installés dans les rues.

C'était mieux que les 16 mis en place le 2 août, mais moins bien que les 54 mis en place le 9 juin.

Parviendrez-vous à trouver combien de réverbères furent installés le 5 septembre ?

Les deux font la paire

Reliez chaque tube de l'été à son interprète.

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. Get lucky | A. Christophe |
| 2. Lady marmalade | B. Les Rita Mitsouko |
| 3. Les mots bleus | C. Patrick Hernandez |
| 4. Marcia Baïla | D. Indochine |
| 5. Born to be alive | E. Yannick Noah |
| 6. L'aventurier | F. Patti LaBelle |
| 7. Bamboleo | G. Daft Punk |
| 8. Saga Africa | H. Gipsy Kings |

Jeux (suite) : Charades de fêtes

Charade 1

Mon 1er indique la partie la plus élevée d'une toiture.

Mon 2ème n'est pas authentique.

Mon 3ème règne au féminin.

Mon tout s'installe dans les villes et villages pour distraire petits et grands.

Charade 2

Mon 1er est une réalité fictive dans laquelle notre cerveau a la capacité de nous plonger.

Mon 2ème sert d'obstacle lors de courses de chevaux.

Mon 3ème est un atome portant une charge électrique

Mon tout est attendu avec impatience par petits et grands

Charade 3

Mon 1er est une plante que l'on cueille souvent à Noël.

Mon 2ème est un préfixe qui indique la répétition.

Mon 3ème veut dire pays en anglais.

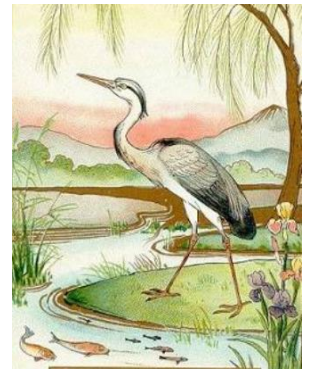
Mon tout décore les sapins de Noël.

Le Héron

Pendant notre dernière randonnée de l'année 2023, près de l'abbaye de Maubuisson, il nous est arrivé, au détour d'un chemin qui longeait un étang, d'apercevoir ce grand oiseau majestueux qu'est le héron.

Ce dernier a fait l'objet d'une fable de La Fontaine, vous en souvenez-vous ?.

*Un jour sur ses longs pieds allait je ne sais où
Le Héron au long bec emmanché d'un long cou.
Il côtoyait une rivière.
L'onde était transparente ainsi qu'aux plus beaux jours ;
Ma commère la Carpe y faisait mille tours
Avec le Brochet son compère.
Le Héron en eût fait aisément son profit :
Tous approchaient du bord, l'Oiseau n'avait qu'à prendre ;
Mais il crut mieux faire d'attendre
Qu'il eût un peu plus d'appétit.
Il vivait de régime, et mangeait à ses heures.
Après quelques moments l'appétit vint ; l'Oiseau
S'approchant du bord vit sur l'eau
Des Tanches qui sortaient du fond de ces demeures.
Le mets ne lui plut pas ; il s'attendait à mieux,
Et montrait un goût dédaigneux
Comme le Rat du bon Horace. (1)
Moi des Tanches ? dit-il, moi Héron que je fasse
Une si pauvre chère ? Et pour qui me prend-on ?
La Tanche rebutée (2), il trouva du Goujon.
Du Goujon ! c'est bien là le dîné d'un Héron !
J'ouvrirais pour si peu le bec ! aux Dieux ne plaise !
Il l'ouvrit pour bien moins : tout alla de façon
Qu'il ne vit plus aucun Poisson.
La faim le prit ; il fut tout heureux et tout aise
De rencontrer un Limaçon.
Ne soyons pas si difficiles :
Les plus accommodants, ce sont les plus habiles :
On hasarde de perdre en voulant trop gagner.
Gardez-vous de rien dédaigner ;
Surtout quand vous avez à peu près votre compte.*



1) Il s'agit du rat de ville, de Horace (Satires, livre II, 6, 87), invité par le rat des champs

(2) refusée, mise au rebut

Animateur : pourquoi pas ?

Si on parlait de l'animation d'une activité ? En d'autres termes, comment devenir Animateur ?

Alors, c'est quoi la formation M1 ? (Module 1 de 25h)

A noter en guise de prérequis que pour bien encadrer un groupe, il est conseillé de s'exprimer clairement, connaître les besoins de l'activité visée, être sensibilisé aux règles de sécurité, et avoir le sens de l'écoute et de la convivialité.

C'est parti ! Rendez-vous à Vernon pour rencontrer nos instructeurs plein d'empathie qui ont su mettre la bonne douzaine de participants à l'aise et créer un climat de confiance.

- **Jour 1** : Tout le monde se présente pour mieux se connaître (désinhibition, état d'esprit... bref, se lâcher !)

Puis on commence à évoquer les principales techniques d'animation :

- Communiquer (voix, attitude, langage, sourire, écoute...)
 - Animer (expliquer, faire vivre le groupe de manière ludique, s'assurer du respect des consignes, corriger les postures, évaluer le ressenti des participants, ...)
 - Observer pour mieux appréhender le public des seniors (c'est nous !) et donc mieux adapter les activités au plan physique (perte d'équilibre, réactivité, coordination,...), physiologique (motivation, affect, sentiment d'appartenance,...) et sécuritaire (respect des règles, mouvements et rythme mesurés,...)
 - S'adapter à l'hétérogénéité du groupe (apprendre à connaître les participants pour mieux adapter la communication (attitude, conseils,...) ainsi que le niveau des exercices proposés (temps de pratique, intensité, matériel utilisé, type de terrain, règles + ou – complexes...)
- **Jour 2** : Intervention du médecin. Allo Maman, bobo ? Mais non ! Juste une sensibilisation aux + de 50 ans... Allez, quelques chiffres en vrac :
 - ✓ 1 Français sur 5 a plus de 60 ans
 - ✓ 5 à 10% des seniors ignorent qu'ils sont déshydratés
 - ✓ 1 Français sur 8 vit seul et 3 sur 5 sans lien social.On s'arrête là. Mais rassurez-vous, il n'y a pas de fatalité : le CSSC veille au grain !
Bien/Mieux vieillir dépend de notre capital génétique, hygiène de vie, carences alimentaires, exposition aux maladies et/ou accidents,...

Il faut donc se prémunir au maximum de tout risque d'isolement, de dénutrition, déshydratation, carence osseuse et musculaire,... par une activité sportive régulière, cérébrale (stimulation cognitive) et une relation sociale continue (éviter l'isolement social, renforcer la confiance en soi,...)

- **Jours 3 et 4** : Futurs Animateurs, à nous de jouer !

Création de groupes de stagiaires par champ d'activité : Rando, Marche Nordique, Gym, Danse, Gym aquatique, Tir à l'arc, SMS (Section Multi-activités Seniors)

On a donc été soumis à l'épreuve du feu en assurant intégralement une séance-type.

Exemple pour l'activité Marche Nordique :

Historique, spécificité de l'activité, effets bénéfiques, et mise en pratique ... le tout avec pédagogie bien sûr !

Alors, c'est quoi ANIMER ? C'est s'assurer que l'activité se passe bien! (échauffement, corps de séance, étirements, ressenti) tout en suscitant de l'émulation, le respect de l'autre et en toutes circonstances, resté décontracté et sympathique ! Le bonheur, quoi ! 😊



Catherine G ,
future animatrice
marche nordique

Frédéric B , futur
animateur marche
nordique et pickleball

Quel ressenti du stage ?

Une belle rencontre avec des personnes investies qui exercent leur activité avec passion, dévouement et toujours dans la recherche du bien-être...

Dans la rubrique "bêtisier", on peut citer une démo du vélo... sans vélo ou bien de la gym aquatique... sans eau !

Rassurez-vous, c'est normal dans le cadre d'un stage M1.

Alors, Animateur ? Pourquoi pas vous ?!

Frédéric B



Une exposition à Fourges

Dimanche 22 octobre 2023, plusieurs adhérents du club se sont rendus à Fourges.

L'Association des Peintres de la Vallée de Fourges nous invitait à venir découvrir l'Exposition des Artistes en Arts Plastiques, où figuraient de nombreuses œuvres dont celles de trois membres du CSSSC :

Bernard D (peinture)



Patrick S (photo)



Eric K (peinture)



A la fin de l'après-midi, une loterie (en faveur de l'association) avait été organisée et j'ai eu la surprise et le plaisir de gagner un lot : un tableau peint par l'un des exposants !



Manuelle

Le téléthon



Ce dimanche 10 décembre, trois associations avaient décidé de s'allier pour proposer une journée multi sports dont les recettes (l'entrée était à 5€) ont été intégralement reversées à l'association du Téléthon.

Au programme :

- Pickleball animé par le CSSSC
- Spikeball* animé par le Tennis Club de Courdimanche
- Renforcement musculaire proposé par la Team Sport Process
- Tournoi de fléchettes

* sport d'équipe qui se joue avec une balle et un filet de rebond circulaire ressemblant à un trampoline.

Convivialité et ambiance sportive et chaleureuse ont été les maîtres mots de cette journée riche en rencontres.

Un seul regret : le petit nombre de participants ... A réfléchir pour l'année prochaine...

Manuelle

Le gâteau nantais

Un gâteau moelleux aux amandes, imbibé de rhum, dont j'ai essayé la recette récemment, et qui a bien plu à mes convives.

- Ingrédients : 150 gr. de sucre en poudre (facultatif : 15gr. de sucre vanillé)
 125 gr. de beurre demi-sel
 100 gr. d'amandes en poudre
 40 gr. de farine
 3 œufs
 6 cl de rhum brun
 50 gr. de sucre glace



Préparation :

1. Fouetter énergiquement le beurre mou avec le sucre (en pommade)
2. Ajouter les amandes puis incorporer les œufs un à un
3. Bien mélanger jusqu'à ce que le sucre soit fondu
4. Y ajouter à la spatule la farine sans trop mélanger et 2 cl de rhum
5. Verser la préparation dans un moule beurré et cuire le gâteau à 170°-180° pendant environ 40 mn.
6. Démouler le gâteau en laissant la partie supérieure en dessous et arroser aussitôt avec 2 cl de rhum.
7. Quand le gâteau est froid, mélanger 2cl de rhum avec le sucre glace et napper avec ce glaçage à l'aide d'une spatule.

Manuelle

Dico-rétro: motus et bouche cousue

Pas un mot !

Formule employée pour demander une discrétion verbale absolue

Origine

On comprend aisément l'utilisation de la formule "bouche cousue !" pour demander à quelqu'un de se taire, car celui qui a son orifice buccal fermé par du fil à coudre a forcément beaucoup de mal à prononcer le moindre mot (ou à hurler de douleur).

Cette version initiale est attestée dès le XV^e siècle.

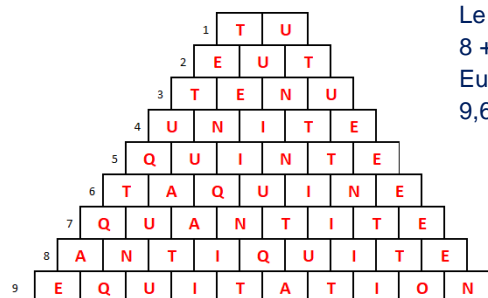
Quant à 'motus', apparu en 1560, ce n'est pas du véritable latin, mais une simple transformation plaisante de 'mot' (peut-être par rapprochement avec 'mutus' qui veut dire 'muet'). Car dès 1480, ce mot s'emploie aussi seul sous la forme d'une exclamation avec le sens de "pas un mot !". Il est fréquemment utilisé en renforcement de la locution initiale pour donner notre expression.



Marie-Pierre

SOLUTIONS DES JEUX

Pyramide :



Mathématiques

Le 2^{ème} atteint :
 $8 + (8 \times 0,2) = 8 + 1,6 = 9,6 \text{ m}$
 Eugène atteint :
 $9,6 + (9,6 \times 0,25) = 9,6 + 2,4 = 12 \text{ m}$

Les deux font la paire

- | | |
|-----|-----|
| 1-G | 5-C |
| 2-F | 6-D |
| 3-A | 7-H |
| 4-B | 8-E |

Logique

On multiplie le jour et le mois pour avoir le nombre de réverbères
 $3 \times 9 = 27$ le 3 septembre
 $2 \times 8 = 16$ le 2 août
 $9 \times 6 = 54$ le 9 juin
 => il y en aura **45** (5×9) le 5 septembre

Série

$5 - 3 = 2$ et $5 + 3 = 8$
 $7 - 1 = 6$ et $7 + 1 = 8$
 $6 - 3 = 3$ et $6 + 3 = 9$
 $5 - 2 = 3$ et $5 + 2 = 7$
 Donc **5 + 2 = 37**

Charade 1

Faîte - Faux – Reine
 => Fête foraine

Charade 2

Rêve - Haie – Ion
 => Réveillon

Charade 3

Gui – Re - Land
 => Guirlande