



c'est dans l'air.S.P



N° 14 - Novembre 2013

Le sport est poésie du mouvement

Le mot de la Présidente :

Pour la journée des animateurs, nos anciens furent à l'honneur. Ancien Président, Jean Le Pallac, ancienne trésorière, Andrée Albuison, anciens animateurs, Gisèle Vaillant, Denise Objois, Christiane Gossaert, Monique Branquet, Maurice Tixier, Jean Pierre Limentour... qui ont su apporter leurs compétences, leur énergie, leur bonne humeur et assurer le bon fonctionnement du club pendant de longues années.

Pour les remercier, la RSP les a invité à la journée des animateurs qui fut riche de bons moments :

visite d'une clouterie à Creil, repas à la guinguette des pêcheurs à Rieux et danses à volonté sur un air d'accordéon... l'accordéoniste, Jacques Besset, un professionnel du musette. Un trophée leur fut également remis, en forme de flamme... Et nul besoin d'aller dans l'espace pour le porter, une petite place au fond du cœur... c'est là qu'il est le plus utile.

Toutes les bonnes volontés sont précieuses mais aussi toutes les idées qui peuvent enrichir notre club... Alors n'hésitez pas, rejoignez-nous... A ce jour 400 adhérents à contenter, ce n'est pas rien !



La clouterie Rivierre



Dernière usine de clous forgés, en activité en France, la clouterie Rivierre est installée à Creil depuis 1888. Les ouvriers y mêlent savoir-faire et innovation pour fabriquer plus de 2 800 références de clous en acier, inox, cuivre et laiton... Clou, semence de cordonnier, semence de tapissier, clou tapissier, clou forgé, pointe, goujon, rivet, clou à tête plate, tête ronde, tête bombée, tête homme, tête diamant, tête martelée, tête extra-large... pour la cordonnerie, la tapisserie, la construction, la menuiserie, la maroquinerie, la coutellerie, les chantiers navals, les monuments historiques, les miniatures... On trouve de tout, du minuscule au géant ! On y découvre toutes les étapes de la fabrication du clou, du tréfilage à l'emballage.

Instant Poétique : *Randonnée Pédestre*

Rions ensemble autour de notre guide accompagnateur

Amis de la randonnée au milieu des fleurs.

Nous marchons avec nos jambes de vingt ans,

Dopés par le charme d'une nature aux suaves élans,

Offrant notre joie de vivre au Bonheur.

Nous trouvons, dans les prés, le soleil et sa noble chaleur.

Nourrissant notre corps des senteurs du printemps qui s'épanouit

Et des couleurs de l'été qui resplendit,

Enveloppant nos sens d'une divine et agréable saveur.

Parsemons nos chants joyeux au milieu des forêts accueillantes,

Et découvrons à tout moment la beauté des régions charmantes.

De nos promenades naissent des amitiés qui durent

Et dont les immenses bienfaits jamais ne se mesurent...

Sur notre chemin les oiseaux chantent pour les amoureux

Tenant chacun l'être cher par la main et se sentant heureux.

Rions ensemble autour d'un généreux pique-nique

Et réjouissons-nous encore de ces instants magiques.

Poétiquement inspiré et écrit pour l'aiRSP par Monsieur André HOËBEKE

LES CHAMPIGNONS

On peut classer les champignons en 4 espèces :

- Les espèces à lamelles (agarics, amanites, lépiotes, russules, etc...)
- A tubes (bolets, cèpes)
- A aiguillons (moins nombreuses, pied de mouton)
- Autres (morilles, chanterelles, clavaires, etc...)



Le milieu le plus favorable à la cueillette est la forêt et ses abords immédiats.



Outils pour la cueillette :

1. Couteau pour couper le champignon sous le pied (permet une bonne identification)
2. Panier en osier pour les comestibles, un autre pour les champignons douteux. Ne pas utiliser de sac plastique qui peut rendre le champignon impropre à la consommation.
3. Une baguette ou canne légère pour les dénicher sous les feuilles.

Dans notre région, Montmorency, Isle-Adam et Carnelle sont des forêts propices.

Les champignons conseillés pour la consommation sont le cèpe de Bordeaux, la lépiote élevée (coulemelle), la girolle ou chanterelle, le pied de mouton, l'agaric rosé des prés.

A éviter : les amanites (phalloïde, tue-mouche, panthère), la russule émétique (chapeau rouge)

Consommation : éviter de consommer des champignons crus (morille, bolet érythropus). La cuisson les rend digestes.

Documentation : le Larousse « Nature en poche : Champignons » Reconnaître 440 espèces en France et en Europe est facile à mettre dans le sac ou la poche.

Sites interne : <http://www.atlas-des-champignons.com/atlas.asp> et <http://mycorance.free.fr/>

Article rédigé par Jacques LEDRU

Séjour montagne Juillet 2013

De façon légère et humoristique, Jacqueline évoque nos journées de randonnée autour de Sixt-Fer à Cheval, en Haute-Savoie, début Juillet 2013.

Quel spectacle au « Criou »
Mais bien sûr à pas de loup
Pour monter au « Golèse »
Il faut être balèze.

A la cascade du « Rouget »
Grimpez tout droit et légers
Pas de queue de poisson
Pour dans cette ascension.

Les randonnées se sont déroulées au soleil. Seule la visite de Samoëns, avec une guide culturelle, a vu fleurir les parapluies. Les repas, copieux, étaient de style savoyard si vous voyez ce que cela signifie. Avec prolongation au cours d'une soirée animée en rouge et blanc, aux couleurs de la Savoie. 22 erespiens ont quitté le chalet qui nous accueillait avec un sourire satisfait et reconnaissant envers nos hôtes et nos animateurs-organisateurs. Merci à Jean-Claude et à Jean-Pierre, et vivement l'année prochaine, en montagne.

Le « fer à cheval » à son vallon
Au bout du monde nous allons.

Ce fut un séjour sans bide
Car nous avons de très bon guides
Groupe « tonic » et groupe « relax »
JP et JC ont fait le max.

Jacqueline Grare - Le Salvagny



Lecture : Immortelle Randonnée, Compostelle malgré moi



Jean-Christophe Rufin, Prix Goncourt, Académicien, ancien ambassadeur de France au Sénégal s'est élancé sur le chemin de Compostelle. Le document qu'il nous livre après cette expérience en intéressera (passionnera) beaucoup. Vous êtes nombreux à l'avoir faite ou bien à avoir le désir de vous lancer dans ce long parcours très à la mode actuellement. En le lisant vous êtes dans les pieds et dans la tête du marcheur pendant les semaines de son aventure. Ne vous privez pas de cette lecture si l'effort, la douleur et la fatigue vous amène à la jouissance de la vie.

Article rédigé par Jean-Pierre LIMENTOUR

vigilance météo



RAPPEL : En cas d'alerte météo VIGILANCE ORANGE ou si le temps semble très mauvais, contactez l'animateur organisateur (voir sur le programme) ou le Responsable Randonnées : Alain Gallet Tel 01 34 13 58 17.

Adhésions : il est important de remettre rapidement vos fiches d'inscription **accompagnées** du certificat médical **obligatoire** de non contre-indication pour éviter de nombreuses manipulations au moment de la saisie informatique. La secrétaire vous en saura gré...

Focus Gymnastique de la mémoire



Quand nombre d'entre nous s'exercent toute la semaine à conserver une bonne forme physique, en pratiquant la gym, la rando, le vélo ou la danse, et autres activités sportives il y en a d'autres, certes peut-être moins nombreux, qui se préoccupent plutôt quant à eux, de maintenir au top niveau l'activité de leurs neurones en pratiquant des activités plus cérébrales. Et l'un n'empêche pas l'autre bien au contraire !

A l'aide d'exercices appropriés, aussi ludiques que variés, nous pouvons faire travailler successivement, les différents aspects de notre mémoire, visuel, spatial, logique, comparatif, permettant d'entretenir raisonnement et esprit de synthèse.

Pendant 1h15 se succède ainsi le disco, le mot pour le dire, le cryptologic, (voir ci-dessous) tout cela sous l'œil bienveillant de Danielle Barreau qui anime l'activité face à un auditoire on ne peut plus convivial et participatif

Si vous avez envie de les rejoindre, ou mieux d'animer, c'est tous les mercredis matin entre 9h15 et 10h30 - au local de la Bergerie - 4 rue Marcel Clerc - Le Plessis Bouchard.

Contactez **Danielle Barreau**, vous serez tous les bienvenus.

Pour s'initier quelques ouvrages : La santé de notre mémoire - Eric DEKANY - Coach Mémoire - Eric DEKANY - Ca m'intéresse - Hors série Spécial mémoire.

Article rédigé par Pierre-Alexandre ROUX

CRYPTOLOGIC

Un mot-clé en neuf lettres ... et cinq mots dont toutes les lettres, également codées, appartiennent au mot-clé.

Le hic, c'est que ces numéros triés dans l'ordre croissant ne correspondent pas forcément aux véritables rangs des lettres.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

①	F	U	M	E	E	3	5	6	8	8
②	L	A	C	E	E	1	2	7	8	8
③	C	A	M	E	E	1	2	3	8	8
④	C	O	R	M	E	1	3	4	8	9
⑤	F	A	R	C	E	1	2	6	8	9

1 -
 2 -
 3 -
 4 -

1 -
 2 -
 3 -
 4 -

DISCO

Formez 4 mots de 6 lettres en associant les 3 lettres centrales avec les groupes de 3 lettres disposés autour

1 - COUSIN
 2
 3
 4

1 -
 2 -
 3 -
 4 -