



c'est dans l'air.S.P



Mon pied droit est jaloux de mon pied gauche. Quand l'un avance, l'autre veut le dépasser. Et moi, comme un imbécile, je marche !

Citation de : Raymond Devos

N° 18 - Novembre/Décembre 2015

Le mot de la Présidente

L'année 2016 est en vue, alors que nous avons à peine eu le temps de nous habituer à 2015... ! Comme toujours, beaucoup de bons moments ont jalonné cette année, des moments plus tristes et difficiles aussi... Mais toujours une même ambiance à la RSP, solidarité, simplicité et convivialité !

Nos derniers adhérents finissent de remettre leurs bulletins d'inscription qui, cette année, ont jeté un peu le trouble... Encore une nouveauté de la Présidente !!! Pas d'envoi sous enveloppe !!! Alors comment va-t-on faire ?... Très simplement, utiliser les moyens de communication modernes dont on dispose à présent : **notre site internet RSPARISIS95 !**



Il suffit alors de se rendre à la « **Page d'accueil** » pour y trouver tous les documents **téléchargeables** : programme semestriel, bulletin d'adhésion, certificat médical à faire remplir par le médecin, planning des marches du lundi... Vous pourrez en cliquant dessus les imprimer en couleur... Magnifique !!!

D'autre part, sur la page « **Dernière minute** », figurent toutes les **infos importantes**, changements de programme, de lieu, d'animateur et autres précisions ... les activités nouvelles mises en place au cours de l'année.

Bien sûr, notre reporter attitré, Daniel Diot, sévit sur la **partie blog** et ne cesse de constituer, avec son entrain et sa verve habituels, notre patrimoine souvenirs photographiques des randonnées du jeudi, des séjours afin que l'on puisse tous profiter et évoquer les bons moments passés... Ces photos vous pouvez aussi les enregistrer sur votre ordinateur ou tablette...en un clic !!!

Jacqueline Henrard, animatrice danse, a rejoint l'équipe internet et se charge, elle aussi, de nous concocter de magnifiques diaporamas avec les photos des sorties, randos, événements et séjours que vous lui transmettez... et d'ailleurs un grand merci à Lucie Jennequin pour ses reportages photos des sorties culturelles...

Alors n'hésitez pas ! Consultez souvent le site et envoyez à Jacqueline ou Daniel vos prises de vue ! Encouragez-les par vos visites et les commentaires que vous pouvez laisser sur le blog... C'est la preuve que vous vous y intéressez.

Article rédigé par Denise Guyonnet

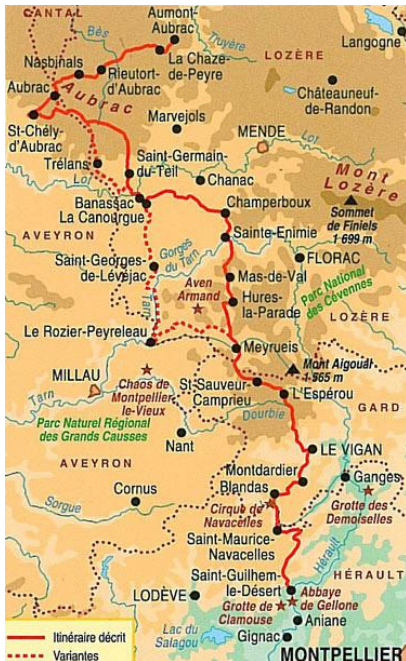
LE CHEMIN DE SAINT-GUILHEM-LE-DESERT

Chemin de pèlerinage Lozère, Aveyron, Gard, Hérault

240 km - 12 étapes - du 4 au 16 mai 2015



Le chemin de Saint-Guilhem traverse les vastes espaces naturels qui relie les départements de la Lozère au nord à celui de l'Hérault au sud. Descendant des hauts plateaux granitiques de l'Aubrac et ses vertes prairies d'altitude, les mythiques gorges du Tarn, le Causse calcaire du Méjean et ses merveilles floristiques, le parc national des Cévennes et le massif du Mont Aigoual pour arriver à Saint-Guilhem-Le-Désert après avoir franchi le superbe cirque de Navacelles, voilà le programme ! 240 kms de bonheur à se mettre sous les semelles....



Il s'agit au départ d'une antique voie de transhumance connue sous le nom de « la grande draille d'Aubrac », reliant le plateau volcanique de l'Aubrac à l'arrière pays montpelliérain. Dès le Moyen-âge, les commerçants l'empruntent aussi pour rejoindre les foires de Meyrueis et du Vigan. Le développement du pèlerinage du culte de Saint Guilhem et surtout de la relique de la Sainte Croix déposée dans l'abbaye de Gellone en voit croître l'importance. Mettons nos pas dans ceux de ces anciens pèlerins. Nous sommes 7 sur la ligne de départ d'Aumont-Aubrac (puis 12 à partir de La Canourgue, notre 5^{ème} étape), en tenue de randonneurs : bâtons, gourdes, chapeaux... Place de la mairie, la bête de Gévaudan nous regarde, un sourire narquois aux commissures des babines, acheter quelques provisions et nous voilà en marche. 24 km à parcourir pour rejoindre Montgros, première étape du parcours. La météo est aux éclaircies avec passages de nuages denses, la cape est donc dans le sac ainsi qu'une pierre ramassée au départ du sentier pour alourdir un peu la charge. Notre Dame de la Salette nous attend à la Chaze-de-Peyre. Nous lui consacrons quelques minutes comme la plupart des pèlerins de Compostelle, notre itinéraire empruntant celui de Saint Jacques les deux premiers jours. Nous sommes en pleine transhumance sur cette draille en partie caladée (empierrée), nous traversons la Lozère d'un bon pas à 1000m d'altitude en moyenne, les prés sont fraîchement verdoyants, recouverts de jonquilles et de quelques pensées des Alpes, sous le regard attendri des vaches de l'Aubrac. Beaux yeux et belles paires de cornes ! La campagne se pare de ses plus beaux atours pour nous accueillir.

Aux 4 chemins, arrêt chez Régine pour une petite collation puis pique-nique à Fineyrols. Il nous reste 8 kms, déjà 16 de parcourus, le vent est au rendez-vous, pas de pluie même si celle-ci nous nargue parfois de sa menace.

Juste avant l'arrivée sur Montgros, nous déposons notre pierre au pied d'une croix de granit à Rieutort-d'Aubrac. Ces croix nombreuses à la croisée des chemins, balisent notre itinéraire. Nous honorons l' ancestrale tradition du pèlerin se délestant de ce poids supplémentaire et inutile qui représente tout « ce superficiel » auquel nous accordons souvent trop d' importance dans notre existence. Nous voilà libérés et déjà l'auberge de la maison de Rosalie nous accueille. Rosalie n'est pas un nom de vache comme on pourrait le supposer dans cette région, mais une ancienne ferme caussenarde restaurée dans le pur style du pays, mélange de granit et de bois au centre du plateau de l'Aubrac. Il nous reste 216 km à parcourir, c'est bien parti et Vive la Rando !



Article rédigé par René Lavoipierre

Focus sur l'activité TENNIS DE TABLE !

Depuis peu nos adhérents peuvent profiter de cette activité, encadrée par Gilles, entraîneur régional... Il dirige avec patience pendant une bonne heure... la partie apprentissage et entraînement, montre les bons gestes et prodigue ses précieux conseils pour améliorer la technique des participants, tous aussi soucieux de progresser !

Mais auparavant, Maité et Monique propose un échauffement, indispensable pour débiter l'activité...

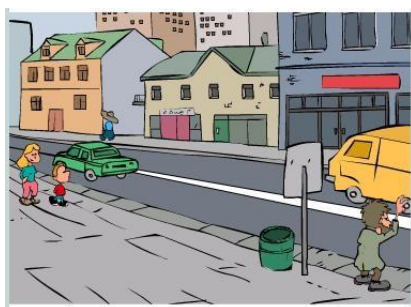
S'ensuit enfin un moment de pratique libre durant lequel les joueurs se rencontrent, dans une ambiance joviale, pour des échanges en simple ou double...

L'activité a lieu le **mercredi après-midi, de 15h à 18h, au gymnase Van Gogh d'Ermont**... avec Maïté Fenayon, Monique Boulanger et Gilles Darvaux...

La bonne humeur est au rendez-vous !



L'ECOLE de Jacques Charpentreau



Dans notre ville, il y a
Des tours, des maisons par milliers,
Du béton, des blocs, des quartiers,
Et puis mon cœur, mon cœur qui bat
Tout bas.

Dans mon quartier, il y a
Des boulevards, des avenues,
Des places, des ronds-points, des rues,
Et puis mon cœur, mon cœur qui bat
Tout bas.

Dans notre rue, il y a
Des autos, des gens qui s'affolent,
Un grand magasin, une école.
Et puis mon cœur, mon cœur qui bat
Tout bas.

Dans cette école, il y a
Des oiseaux chantant tout le jour
Dans les marronniers de la cour.
Mon cœur, mon cœur, mon cœur qui bat
Est là.



Maurice nous a quitté, c'est pas drôle... Pourtant c'était un rigolo, un tenace, un dur... Mais ça arrive à tout le monde, un jour ou l'autre, ce manque de savoir-vivre. On te pardonne, Momo, ce moment triste que tu nous fais vivre aujourd'hui. Tu restes bien vivant dans le cœur et dans l'esprit de tous ceux que tu as fait marcher, rire et bien manger. Et être heureux grâce à toi. Nous ne sommes pas prêts de t'oublier. Dans toutes nos randos, dans toutes nos réunions, tu resteras une référence, tu seras là avec nous longtemps encore. Et les nouveaux inscrits qui ne t'auront pas connu, en entendant parler de toi, demanderont aux anciens des précisions, des détails amusants. Une légende est en train de naître autour de ta vie, de tes recettes, de tes blagues, de ton amour des autres.

On ne te dit pas adieu, on te dit Merci Maurice.

La RSP

PS Et puisque tu l'as retrouvée, fait de grosses bises à Nénette de notre part !

La recette du semestre : SORBET AUX FIGUES (sans sorbetière)



Depuis que j'ai découvert l'astuce du sucre à confitures, je teste des sorbets sans sorbetière.
C'est très bon, le goût du fruit est préservé, j'ai même testé sans cuire les fruits, c'est délicieux.

Ingrédients :

1 kilo de figues
100 gr de sucre à confiture
120 ml d'eau

Eplucher les figues pour n'en garder que la chair et la mettre dans le bol d'un mixer.

Dans une casserole préparer un sirop avec le sucre et l'eau, laisser chauffer 3 minutes et ajouter dans le bol du mixer.

Mixer le tout finement et mettre dans un bac en plastique hermétique.

Transférer au congélateur pour une nuit.

Le lendemain laisser le sorbet décongeler quelques minutes et mixer le à nouveau.

Conserver au congélateur jusqu'au moment de la dégustation.

Article rédigé par Elisabeth Chadefaud

Focus sur l'activité AQUAGYM !



La RSP a mis en place l'activité aquagym depuis le 5 octobre dernier. Les cours ont lieu le lundi de 9h à 10h, et mardi de 16h à 17h, à la piscine de Franconville.

Ces cours rassemblent 55 adhérents répartis sur ces 2 jours.

Pour soutenir Maité, "la naïade" Jean-Bernard s'est proposé de participer rapidement au premier stage vacant pour assurer sa formation d'animateur aquagym. Il a pu ainsi dispenser son premier cours très rapidement, fin octobre.

Les adhérents,
confiants quant à la

capacité de notre pompier de service, à les sauver de l noyade, sont donc venus nombreux.

Pour nos adhérents aux articulations souffreteuses, l'élément liquide est vraiment plus approprié et les animateurs vérifient chaque fois le fameux théorème "tout corps trempé dans l'eau, en ressort mouillé".

Article rédigé par Jean-Bernard Duhamel



Séjour PRALOGNAN LA VANOISE du 27 juin au 4 juillet 2015



Au cœur du Parc National de la Vanoise, les 22 participants sont accueillis dans ce beau village montagnard situé à 1450m d'altitude à la résidence « Le Télémark » pourvu d'une piscine dont nous avons profité tout au long de ce séjour grâce à un temps magnifique.

Pour cette semaine 2 groupes ont été constitués en fonction des souhaits de chacun avec 2 niveaux différents.

Le premier jour rencontre avec Edouard et Arnaud nos accompagnateurs pour une rando tous ensemble au cirque du Génépi. Au retour, comme tous les jours suivants, du fait de la forte chaleur, la piscine pour certains et pour d'autres une « petite mousse » furent très appréciées.

Le deuxième jour les 2 groupes ont pris le téléphérique du Bochor pour se rendre par des chemins différents au col de la Vanoise où nous nous sommes retrouvés au refuge du col pour partager notre pique-nique, un superbe paysage et une bière nous y attendaient. Le soir, à l'apéritif, partage des spécialités de chacun.

Pour le troisième jour les deux groupes sont allés au mont Charvet l'un au plateau et l'autre par les crêtes ce qui a permis à ces derniers de découvrir la magnifique vallée de Courchevel.

En milieu de séjour, pour la journée détente, certains ont pu visiter Pralognan avec l'animateur du village vacances, d'autres on pu se « rafraîchir » à la cascade de la Fraîche en admirant les « intrépides » qui ont escaladé la Via Ferrata. Le soir nous avons eu le plaisir d'accueillir à notre table Jean Pierre

Limentour et sa femme qui nous ont fait découvrir leur production de Génépi que tous avons largement apprécié...

Le lendemain, du fait de la grande chaleur le programme fut modifié et les deux groupes sont allés dans la vallée de Champagny en Vanoise pour visiter le musée des glaciers puis une petite rando jusqu'au refuge et au lac de la Glière.

Pour le dernier jour, le premier groupe a randonné dans le cirque d'Ariane et le deuxième après un parcours difficile et pentu est arrivé au refuge de Pecllet Polset. Après le pique-nique (et la mousse) traversée de névés pour arriver au très beau lac Blanc où certains ont apprécié une baignade « régénérante ». En redescendant nous nous sommes arrêtés dans une ferme dans les alpages pour goûter et acheter du fromage de Beaufort affiné sur place.

Toutes les soirées de cette semaine ont été accompagnées par un excellent animateur (musicien et chanteur) qui a permis à ceux qui le souhaitaient de danser, chanter ou écouter de la musique.

Nous remercions Jean Claude Buard ainsi que Jean Pierre Noirot de nous avoir organisé cet agréable et sympathique séjour qui nous a permis de découvrir ce magnifique massif de la Vanoise et son exceptionnel faune et flore.

Article rédigé par Christine Boitel et Jacques Commarmond



⌘⌘ JEUX DETENTE ⌘⌘⌘

JEU 1 : Reconstituer les mots en mettant les lettres dans le bon ordre. **Thème : Le jardinage**

Mots dans le désordre	Mots reconstitués
S E S I M	
M E L G U E	
R I S O M E	
S I R O R A R O	
D O E T U S N E	
T A P L N A T I N O	

JEU 2 : Retrouver le mot (colonne 3) à l'aide de la définition (colonne 2) en prenant les lettres du mot de départ (colonne 1)

Mot de départ	Définition	Mot à trouver
POTS	Je dois m'arrêter	
GERARD	Je ne veux pas te le donner, je veux le	
ALSACIEN	Il est important que je mon énergie	
POINTURE	Il en existe régulièrement sur l'île de la réunion	
JELANOURITS	Il nous informe sur l'actualité	
SECLAMIR	Jésus en a fait quelques uns	

JEU 3 : Charade - A vous de jouer !

Mon premier est une boisson
 Mon deuxième est une boisson
 Mon troisième est une boisson
 Mon tout est une boisson

Mon premier est un fruit d'automne
 Mon deuxième est un chiffre entre 1 et 5
 Mon troisième est une planète
 Mon tout est un légume

Solution JEU 3
 CAFE AU LAIT = CAFE AU LAIT
 POMME DEUX TERRE = POMME DE TERRE

Solution JEU 2
 STOP - GARDER - CANALISE - ERUPTION - JOURNALISTE - MIRACLES

Solution JEU 1
 SEMIS - LEGUME - SEMOIR - ARROSOIR - TONDEUSE - PLANTATION