

RETRAITÉS AU VILLAGE



Mai
2022
N° 185
2,25 €

- ✓ Avoir une maison connectée
- ✓ C'est un petit peu urgent! La création du 1^{er} timbre postal
- ✓ La cathédrale de Chartres
- ✓ La naissance de l'empire Plantagenêt
- ✓ Le coucou gris, Cuculus Canorus

Revue
trimestrielle
de Génération
Mouvement
Fédération
Sarthe

RETRAITÉS AU VILLAGE

● ● ●
REVUE TRIMESTRIELLE
DE GÉNÉRATIONS MOUVEMENT
FÉDÉRATION DE LA SARTHE

● ● ●
Membres fondateurs

Lucien Chaserant
Gabriel Lantin

Directeur de la publication
Francis Henno

Rédactrice en chef
Solange Bimont
Secrétaire de rédaction
Catherine Foulard

Maquette et mise en pages
Imp. K'PRIM - Le Mans
Tél. 02 43 39 97 17

Photo couverture

Crocus
Jacques Poutoire

Rédaction-administration
30 rue Paul Ligneul
72032 LE MANS Cedex 9
Tél. 02 43 39 44 24
Fax 02 43 39 44 45
e-mail : gmouv72@orange.fr
www.generations-mouvement-72.org

● ● ●
N° C.P.A.P. : 06 22 G 82302
Dépôt légal
ISSN : 0399-3264

● ● ●
Imprimerie K'PRIM IMPRESSIONS
162 route de Beaugé
72000 LE MANS
Tél. 02 43 39 97 17

Tirage : 3750 exemplaires



Éditorial	1
------------------------	---

Savez-vous que ?

Avoir une maison connectée	2
C'est un petit peu urgent ! La création du 1 ^{er} timbre postal	2
La gendarmerie vous informe : Internet en toute sécurité	3
C'est plus beau vu d'en haut !	4
Le chant et ses bienfaits	5

Fédération

Dictée départementale.....	6
Concours départemental de tarot du 9 mars 2022	6
Questions pour un après-midi - Finale départementale « Le trophée Daniel Langlais » ...	7
Séjour raquettes à Luz Saint Sauveur dans les hautes Pyrénées	7
Assemblée générale départementale	8
À vos agendas !	9

À la découverte de...

La cathédrale de Chartres	10
---------------------------------	----

Témoignage du passé

La naissance de l'empire Plantagenêt	12
--	----

Échos des clubs	14
------------------------------	----

Nos amies les plantes

Le crocus sativus, fleur à l'origine du safran	21
--	----

Santé

Comment retrouver son odorat ?	24
La fibrillation atriale	25

Nos amies les bêtes

Le coucou gris (Cuculus Canorus)	26
--	----

Décoration

Fête des mères	28
----------------------	----

Autour de nous

La légende de la Velue	29
------------------------------	----

Origines linguistiques

Les bizarreries de la langue française	30
Jean de la Fontaine - L'anneau d'Hans Carvel	30

Plaisir de lire	32
------------------------------	----

Jeux et solutions	33
--------------------------------	----

*“On ne souffre jamais que du mal que nous
font ceux qu'on aime. Le mal qui vient d'un
ennemi ne compte pas.”*

Victor Hugo

Artiste, écrivain, Poète, Romancier (1802 - 1885)



Enfin le retour de nos activités !

Notre assemblée générale départementale qui s'est déroulée le 22 mars à l'Abbaye de l'Épau a mis en évidence :

- Notre dynamisme, à travers nos activités et notamment la remise des lots des gagnants du concours culturel
- Notre renouvellement, avec la nouvelle composition de notre conseil d'administration
- Notre engagement social, compte tenu de la palette d'activités et de notre présence sur le territoire sarthois
- Nos partenaires, avec qui nous partageons nos valeurs

Les saynètes écrites et jouées par les membres du bureau étaient basées sur l'image de notre mouvement et ont permis de communiquer sur nos actions et notre fédération. Nos actions ne se réduisent pas seulement au traditionnel jeu de cartes ! Nos activités n'ont cessé de se multiplier pour satisfaire le plus grand nombre. Générations Mouvement a tellement à proposer.

C'est d'ailleurs pour notre plus grand plaisir que celles-ci reprennent enfin, après ces nombreux mois d'arrêt entrecoupés de reprises. Randonneurs, boulistes, cyclistes, peuvent enfin pratiquer leur activité en toute liberté. En juin, nos voyageurs s'envoleront pour l'Islande après un report de deux ans. Même s'il nous faut rester prudent pour les plus fragiles, c'est un bonheur de retrouver une vie sociale rythmée par des rendez-vous de convivialité.

À l'automne, nous célébrerons notre **45^{ème} anniversaire** avec un an de retard **le jeudi 13 octobre au Parc des Expositions du Mans**. Au programme de cette journée festive :

- Ouverture par un orchestre
- Danses, théâtres
- Repas chaud servi par un traiteur
- Chorales et orchestre
- Spectacle « carnet de voyages » d'Anthony Fraysse

Je compte sur vous pour venir nombreux à cette fête qui mettra à l'honneur nos chanteurs, musiciens et danseurs ! Venez les applaudir !

Une sixième **finale départementale de bowling** se tiendra le 15 novembre au Mans.

La sortie automnale à vélo, c'est-à-dire de Pont Fercy à Omaha Beach se déroulera les 6 et 7 octobre prochain. N'hésitez pas à demander des renseignements !

Comme à l'accoutumée, nous retrouverons :

- Le concours de belote le vendredi 2 septembre après-midi à Aigné
- Les journées « découverte » fin août au sein de l'association cantonale de La Chartre-sur-Le-Loir
- L'exposition « Racontez-nous l'histoire de votre canton... » à Savigné l'Évêque du 30 septembre au 6 octobre.

Un beau programme vous attend. Bonnes vacances.

Francis Henno



Avoir une maison connectée



Commander son habitation à distance, à la voix, automatiser certaines tâches domestiques n'est plus de la science-fiction. Les applications domotiques sont devenues accessibles. Aujourd'hui, il est facile de connecter ses luminaires, sa hi-fi, ses fenêtres, son chauffage pour un investissement minime. Ces fonctions domotiques permettent de rendre de grands services au quotidien en améliorant la sécurité et en réduisant les consommations énergétiques. Les équipements de pilotage ont été bien simplifiés et on peut même les installer soi-même avec l'aide d'internet pour les paramétrer.

Gérer sur place ou à distance :

Le nombre d'objets connectables s'est élargi : électroménager, audiovisuel, éclairage, chauffage... Le smartphone a remplacé les télécommandes. A travers un assistant vocal nous parlons à notre maison. Ce qui facilite la vie d'une personne à mobilité réduite. La programmation de certaines tâches permet aussi plus de confort et un gain de temps.

Les applications les plus utiles :

- Maîtriser l'éclairage : tout allumer ou tout éteindre avec un seul bouton, jouer sur la couleur et l'intensité lumineuse. Reliées à divers détecteurs, les ampoules s'allumeront en cas d'intrusion, d'alerte incendie ou encore si quelqu'un sonne à la porte (pour prévenir une personne malentendante).
- Contrôler les fenêtres : permet de vérifier si elles sont ouvertes ou fermées, déclencher une alarme, arrêter le chauffage de la pièce en cas d'ouverture...
- Commander l'ouverture d'une porte à distance : pour ouvrir à un livreur, permettre l'accès à la femme de ménage ou encore à l'approche d'une personne en fauteuil roulant.

➤ Automatiser les volets : la fermeture des volets à la tombée de la nuit améliore le confort thermique.

➤ Réguler le chauffage : prenant en compte la température extérieure, l'ensoleillement et l'inertie de la maison, des thermostats connectés existent pour chaque type de chauffage : pompe à chaleur, chaudière individuelle, radiateurs électriques, poêle à granulés. L'ajout de robinets thermostatiques permet d'adapter la température à chaque pièce.

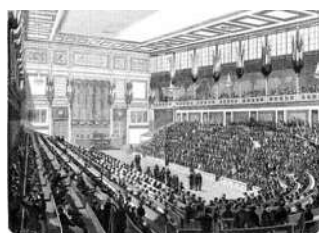
➤ Programmer l'aération : une fenêtre motorisée permet d'automatiser le renouvellement de l'air de la pièce (l'air intérieur d'une maison est 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur). L'été, cette solution permet d'ouvrir aux heures les plus fraîches de la nuit.

Un protocole universel vient d'être adopté par les acteurs de la domotique au niveau mondial ce qui permet une compatibilité des objets les uns avec les autres et facilite leur installation.

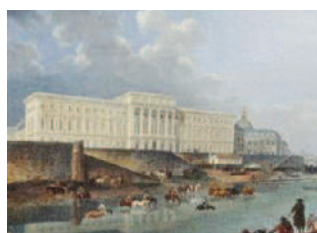
Remarque : penser à garder des moyens pour ouvrir et sortir rapidement en cas de coupure d'électricité, d'inondation ou d'incendie etc...

Gilberte Lebert - Source « le Particulier pratique »

C'est un petit peu urgent ! La création du 1^{er} timbre postal



Vue intérieure de la salle de l'Assemblée nationale, 1848



Hôtel de la Monnaie, le quai de Conti et la Seine, vus de la pointe de la Cité
Peinture de Pierre-Antoine Demachy

Août 1848. L'Assemblée nationale vient de voter une petite révolution : la création du premier timbre-poste ! Enthousiastes, les députés décident une mise en circulation de ce fameux timbre au 1^{er} janvier 1849.

Sans le savoir, les députés ont en effet lancé un sacré défi à la Monnaie de Paris. L'institution n'a que quatre mois pour créer le modèle et imprimer 106 millions de timbres et les expédier dans tous les bureaux de poste français. Devant l'urgence, il y a de quoi avoir quelques sueurs froides ! Heureusement, le graveur

de monnaies, Jacques-Jean Barre prend les choses en main. En une dizaine de jours, il imagine trois propositions, toutes montrent Cérès. Dans la mythologie romaine, Cérès est la déesse de l'agriculture, des moissons et de la fertilité. C'est, à l'époque, l'une des manières de représenter la République. Le ministre des Finances valide rapidement le motif et Barre se remet à l'ouvrage. Sa tâche, très minutieuse, consiste à graver le poinçon qui servira pour l'impression. Sur une plaque d'acier, Barre grave chaque détail du profil de sa Cérès au format du futur timbre. Ce travail très précis lui prend un mois, le temps file... Fin novembre, le premier exemplaire est imprimé. Le poinçon est ensuite reporté sur de grands cylindres de cuivre qui, enduits d'encre, vont imprimer à plein régime pendant tout le mois de décembre. Quelques jours avant Noël, les premiers timbres arrivent dans les bureaux de poste. Mission accomplie ! La Cérès de Barre servira longtemps de modèle pour les timbres français. Et le succès de sa fabrication expresse inspirera d'autres nations. Quelques années plus tard, au moment de lancer son propre timbre, la Grèce viendra directement s'adresser aux équipes françaises !



Le premier timbre français le 20 centimes noir type Cérès, 1849, dessiné et gravé par Jacques-Jean Barre



Timbre grec Grosse tête d'Hermès de 20 Lepta, dessiné et gravé par Désiré-Albert Barre, fils de Jacques-Jean Barre

La gendarmerie vous informe : Internet en toute sécurité

Nos conseils pour votre sécurité :

Protéger votre ordinateur

- Installez un logiciel anti-virus, un logiciel anti-espion et un pare-feu régulièrement mis à jour.



Sécuriser vos achats en ligne

- Réalisez vos achats uniquement sur les sites de confiance dont l'adresse, au moment de la transaction, commence par «https».
- L'apparition d'icônes en bas du navigateur (cadenas et clés) est un gage de sécurité.



Éviter les escroqueries

- Méfiez-vous des gains trop faciles, des cadeaux, des bonnes affaires et des demandes d'argent faisant appel à votre compassion.
- Méfiez-vous des demandes urgentes d'informations personnelles, surtout lorsqu'elles contiennent des fautes d'orthographe.
- N'ouvrez pas les courriels si vous avez des doutes sur leur provenance. Ne cliquez pas sur les liens reçus par courriel surtout si on vous demande vos coordonnées bancaires.



Les principaux dangers d'Internet

L'hameçonnage (phishing) : vous pensez recevoir un courriel d'une société ou d'une administration notoirement connue (banque, opérateur téléphonique, impôts, caisse d'allocations familiales...) qui vous invite à fournir des informations confidentielles (code d'accès, n° de carte bancaire...). Les pirates récupèrent alors ces données et les utilisent à leur profit.

Les logiciels malveillants (malware) : lorsque vous ouvrez un mail ou que vous accédez à un site web, votre ordinateur peut être infecté par un virus. Ce dernier permet alors d'intercepter vos données confidentielles (identifiants, codes secrets, n° de carte bancaire, cryptogramme visuel...).

Les escroqueries

- Un courriel vous informe que vous avez gagné un cadeau mais on vous demande de payer des frais de livraison et de communiquer vos codes bancaires. Vous ne verrez jamais les cadeaux.
- Un courriel vous informe que vous avez gagné une somme importante à la loterie mais que vous devez envoyer de l'argent par mandat international pour les frais de transfert (Western Union par exemple). Vous ne verrez jamais la somme promise. Un courriel vous informe qu'une personne a besoin de votre aide (maladie, handicap, problèmes financiers), elle vous demande de lui envoyer de l'argent à l'étranger par mandat international.

Le sentiment de culpabilité est fréquent chez les victimes d'escroquerie sur Internet. Mais les responsables sont les

auteurs de ces infractions, déterminés à obtenir par tout moyen ce qu'ils veulent. Si vous êtes victime d'une escroquerie sur Internet :

- Appelez en priorité votre banque pour le signaler.
- Déposez une plainte à votre brigade de gendarmerie (si vous ne pouvez pas vous déplacer, les gendarmes peuvent prendre votre plainte à votre domicile).

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATION :

www.gendarmerie.interieur.gouv.fr
www.ssi.gouv.fr

POUR SIGNALER :

- des piratages dans une entreprise :
cyber@gendarmerie.interieur.gouv.fr
- des contenus illégaux sur internet :
<https://www.internet-signalement.gouv.fr>
- des courriels ou sites d'escroquerie :
<https://www.internet-signalement.gouv.fr>
ou 08 05 805 817
- des Spams :
<https://www.signal-spam.fr>
- des sites de phishing :
<https://phishing-initiative.fr>

Dispositif national d'assistance aux victimes de cyber malveillance : <https://www.cybermalveillance.gouv.fr/>

En cas d'urgence, composez le 17

QUESTIONS / RÉPONSES

Je viens de recevoir un e-mail bizarre, d'une personne que je ne connais pas, se disant d'origine étrangère et me demandant de l'aider. Que dois-je faire ?

Vous ne devez pas répondre, ni accuser réception. Ce type de message cache une tentative d'escroquerie.

J'ai voulu acheter un objet sur un site de vente aux enchères sur Internet. Après quelques échanges par mail avec le vendeur, je lui ai envoyé un virement de la moitié du prix. Je devais recevoir la marchandise dans les huit jours, mais je n'ai jamais rien reçu.

Vous avez été victime d'une escroquerie à la « fausse vente ». Vous devez signaler les faits au site marchand et déposer une plainte au commissariat ou à la gendarmerie le plus proche de votre domicile, même si le vendeur est situé à l'étranger. Cette plainte permettra d'ouvrir une enquête.

En cas de plainte, des frais me seront-ils facturés ?

Le dépôt de plainte est une formalité totalement gratuite.

J'ai été victime d'une utilisation frauduleuse de mon numéro de carte de paiement sur Internet. Est-ce à moi de supporter le montant du préjudice ?

Si vous avez signalé le problème à votre banque, elle vous a demandé un récépissé de dépôt de plainte. Si vous avez fourni ce document, votre banque doit recréditer votre compte du montant litigieux dans le délai d'un mois.

"C'est plus beau vu d'en haut"

Le photographe Gaspard-Félix Tournachon dit Nadar exécuta depuis un ballon la première photographie aérostatique le 23 octobre 1858 au-dessus du Petit Bicêtre (actuel Petit-Clamart).

« Comme le hasard a voulu que je fusse apparemment le premier photographe enlevé sous un ballon, ainsi se trouve m'échoir une priorité qui eût pu appartenir aussi bien à tout autre » - Nadar

Début des années 1850. Nadar ne touche plus terre. Littéralement, juché sur la nacelle d'un ballon gonflé au gaz, il vient de s'élever dans les airs. C'est ainsi que germe une idée : pourquoi ne pas prendre une photo depuis ce point de vue inédit ? Immédiatement, Nadar découvre tout le potentiel de son intuition, notamment en ce qui concerne la cartographie.

Mais ses collègues sont plus dubitatifs : « Tu vas dépenser l'argent que tu n'as pas et te casser le cou que tu as, pour rien ! » Les premiers essais semblent malheureusement leur donner raison : une fois développées, toutes les photos prises depuis le ballon sont uniformément noires. Il n'y a pas là l'ombre d'une image.



Brooklyn Museum
Honoré Daumier :
Nadar élevant la
photographie à la
hauteur de l'Art

Premier Résultat de
Photographie aérostatique
Applications : Cadastre, Stratégie de
Cliché obtenu à l'altitude de 520 m
par **NADAR** 1858.



Nadar, déconcerté, reprend ses ascensions avec obstination. Jusqu'à ce qu'un matin, il retrouve son ballon dans un piteux état, légèrement avachi sur lui-même. Est-il encore en mesure de s'élever ? Il faut à tout prix alléger son poids s'il espère décoller. Le photographe vide la totalité de la nacelle, et finit même par la décrocher. Mais cela ne suffit pas. Le voilà qui se débarrasse de tous ses vêtements ! Le ballon s'élève péniblement. Nadar prend sa photo et redescend. Cette fois, c'est la bonne ! L'image du Petit-Clamart vu du ciel est un peu pâlotte, mais bien là. C'est alors qu'il comprend : la soupape servant à évacuer l'excédent de gaz du ballon est restée fermée pendant tout son vol, afin de ne pas en perdre davantage. Un risque qu'il n'aurait normalement pas dû prendre, pour éviter tout risque d'explosion. Or, lors des précédents essais, le clapet était resté ouvert : le gaz avait réagi avec les produits chimiques des plaques photographiques, ce qui donnait ces tirages noirs. Pour que sa technique fonctionne, le photographe doit donc veiller à bien fermer la soupape d'évacuation au moment des prises de vue. Nadar peut enfin déposer son brevet en 1858. Et, grâce à lui, on peut désormais voir la Terre d'un nouveau point de vue !

Le chant et ses bienfaits

Le chant fait partie de notre vie. On a toujours une mélodie dans la tête : qui n'a pas fredonné en écoutant la radio, sous la douche ou dans sa voiture ? En fait, de tout temps et dans toutes les civilisations, les grands événements que l'on partage sont toujours accompagnés de chants.

Il faut néanmoins faire la différence entre chant solo et chant choral. Car, si chanter c'est exprimer ses émotions, qu'elles soient gaies ou mélancoliques, chanter en groupe apporte autre chose de plus : on va au-delà du plaisir et de la communication, on peut vraiment parler de communion, un peu comme dans le sport collectif. Pousser la chansonnette n'est pas seulement agréable ; Il est scientifiquement reconnu, et prouvé, que le chant a des avantages sur la santé, tant physique que morale.

Quels sont les bienfaits du chant ?

Chanter est un antistress : des études ont montré que notre taux de cortisol (hormone du stress) chute après une heure de chant. Physiquement, le chant est également bénéfique : il apporte une sensation de satisfaction, d'euphorie comme après un exercice sportif. En effet, le chant fait travailler tout le corps. Beaucoup de muscles sont mobilisés ; ceux du visage comme les zygomatiques, ceux de la posture (abdos, thorax, dos), le diaphragme. Cela nous permet de brûler 150 à 200 calories par heure.

Chanter met aussi en jeu, en plus de la respiration qui apporte une bonne oxygénation à tout l'organisme, l'audition, la concentration, la mémoire. Chanter est donc une activité complète. Cela nous permet de retrouver la forme, la confiance en soi et même de renforcer notre système immunitaire. Ce n'est pas vraiment du sport mais ça s'en approche. Alors, si vous n'avez pas envie de faire de la gym, n'hésitez pas à pousser la chansonnette !

D'ailleurs, beaucoup d'entre nous chantent dans une chorale, qu'elle fasse partie de Générations Mouvement ou non. Et c'est également vrai pour des millions de personnes en France. Il faut noter néanmoins que les femmes se tournent plus facilement que les hommes vers le chant. Les chœurs sont toujours à la recherche de voix masculines. Sachez, Messieurs, que le chant vous est tout aussi bénéfique sur le plan de la santé et social. A bon entendeur...

- Amélioration du souffle et de la fonction respiratoire
- Amélioration de l'état de santé général
- Renforcement du système immunitaire ce qui améliore la capacité à combattre les infections et les maladies
- Amélioration de la fonction cérébrale chez les aînés
- Bienfaits émotionnels tels une assurance accrue et un sentiment de joie et de bien-être
- Gain d'énergie
- Amélioration de la posture et de l'équilibre

Josiane Landré



© istockphoto

 **Optic 2000**

Centre ville
2 place de la République
72220 ÉCOMMOY
Tél. 02 43 42 60 37

et

Centre commercial Hyper U
72220 ÉCOMMOY
Tél. 02 43 80 50 28

Le spécialiste de la presbytie
2^e paire à partir de 1 €*

*selon conditions en magasin

Dictée départementale

La fédération départementale a organisé une dictée avec la participation de Générations Mouvement de l'Interclub de la Champagne Conlinoise le 25 février dernier à l'espace Domfront à Domfront-en-Champagne.

Dans une ambiance conviviale et studieuse, 85 adhérents sarthois se sont appliqués pour écrire le texte sur le thème « A bas les tabous » extrait d'un texte par le collectif Dicos d'or. Après double correction, les résultats sont donnés par le Président départemental Francis Henno :

- 1^{er} : Charles Pouzancre du pays Valbraysien - 1 faute ½
- 2^{ème} : Jocelyne Pichon du territoire Ballonnais - 2 fautes
- 3^{ème} : Annick Leboucher - Le Mans Nord Est - 2 fautes 1/2

Les 2 premiers sont sélectionnés pour participer au concours national de la dictée de GM du 7 au 10 juin 2022 à PIRIAC dans un VVF VILLAGES. Bel après-midi apprécié des participants.



Concours départemental de tarot du 9 mars 2022

Générations Mouvement des Portes du Maine Normand accueillait le 9 mars à la salle polyvalente de Fyé le concours départemental de tarot organisé par la fédération départementale.

Après cette période chaotique, et enfin après 2 années de report, 76 joueurs se sont affrontés, des passionnés venus de tout le département dont Francis Henno le président départemental.

Chacun a retrouvé ses marques après cette longue privation de concours.

Félicitations aux gagnants :

- 1^{er} : Maurice Brosse, Le Mans Nord Est (2144 pts)
- 2^{ème} : Marcel Vavasseur, Territoire Ballonnais (1252 pts)
- 3^{ème} : Marc Beuvier, du Pays des Seniors Belinois (1247 pts)
- 4^{ème} : Monique Thorin des Portes du Maine Normand (1200 pts)



Questions pour un après-midi

Finale départementale « Le trophée Daniel Langlais »



La douzième édition du jeu départemental Questions pour un après-midi s'est déroulée à Pontvallain. Merci à l'interclub Du Guesclin Belon pour l'organisation de cette rencontre.

Le trophée Daniel Langlais a justement été remis à l'équipe gagnante qui faisait partie de l'interclub Du Guesclin Belon avec 35 points. Bravo ! Les équipes du Pays Valbraysien, du Mans Ouest, de La Ferté Bernard et du Pays des Brières sont toutes arrivées deuxième ex aequo avec 34 points !



Un séjour raquettes à Luz Saint Sauveur dans les hautes Pyrénées



Un séjour raquettes organisé par Générations Mouvement – Union régionale des Pays de la Loire s'est tenu du 16 au 22 janvier et a rassemblé 59 participants dont 24 adhérents de la Mayenne et 35 adhérents de la Sarthe.

Le chauffeur Willy a été très professionnel et à l'aise en montagne avec son car de 63 places de 14 mètres de long. Après la vérification des pass sanitaires et remises des clés, un pot de bienvenue offert par le centre de vacances nous a permis de connaître le programme de la semaine. Notre guide Brigitte a été exceptionnelle pour les visites en car de Gavarnie et Cauterets et à pied de Saint Sauveur. Les autres sorties étaient tout aussi plaisantes avec le dynamique Coco, animateur du centre qui nous a conduits en rando sportive au château Sainte Marie, à la « Carde », entreprise familiale qui travaille la laine des moutons depuis le produit brut de la tonte jusqu'à la confection de vêtements, couvertures, chapeaux, bérets... le manque de place dans les coffres du car nous a limité quant aux emplettes mais a donné à certains l'envie de revenir en voiture l'été. Une autre randonnée de trois heures a été proposée pour les plus sportifs en passant par la Chapelle Solférino sur les traces de Napoléon III. Les sorties en raquettes ont permis de découvrir les majestueux paysages pyrénéens, sous un ciel généralement ensoleillé, aux couleurs variées. Les commentaires des moniteurs ont permis l'identification des sommets, des traces d'animaux, de découvrir l'histoire de la vie rude des montagnards autrefois... Plusieurs d'entre nous espèrent vivement qu'un séjour semblable sera proposé l'hiver prochain.

Annick Leboucher

Assemblée générale départementale

Deux ans que la fédération n'avait pas tenu son assemblée générale. Le 22 mars dernier, le président accueillait avec le sourire toutes les personnes venues assister à l'assemblée générale à l'Abbaye de l'Épau.

Les rapports d'activités et financier ont été validés. Les interventions ont été ponctuées de saynètes, jouées par les membres du bureau fédéral. Ces mises en scène avaient été préparées en amont avec pour objectif d'expliquer le rôle de la fédération, les activités proposées... Plus question d'associer Générations Mouvement seulement au jeu de cartes. Nos activités sont bien plus diversifiées et chaque retraité peut s'y retrouver : voyages, pétanque, randonnées, bowling, dictée...

Henri Lemoine, président national de Générations Mouvement est intervenu sur le projet associatif de Générations Mouvement et sur l'outil d'aide à la gestion associative (SAGA). Hélène Leconte, vice-présidente de la Commission Solidarité, Autonomie et Santé du département a souligné l'engagement bénévole et le dynamisme du mouvement.

Puis Francis Henno a tenu à féliciter 5 clubs finalistes qui participent au concours culturel et leur a remis des lots :

- 1^{er} ex aequo : club de Saint Corneille et de La Fresnaye sur Chedouet
- 3^{ème} : club d'Ancinnes
- 4^{ème} ex aequo : club de Lavenay/Pont de Braye, Chemiré le Gaudin, Saint Georges du Bois, Crosnières, Amitié Loisirs St Pavace.

Enfin, comme la météo le permettait, le vin d'honneur s'est déroulé en extérieur et tous ont pris plaisir à se retrouver ! A l'année prochaine...



Accueil par F. Henno



Le public venu en nombre...



Remise des lots concours culturel



Saynète AG Claudine Martin Marinette Garry et Alain Brenet



Saynète AG Solange Bimont et Lionel Megret



Le vin d'honneur

A vos agendas !

Contactez la Fédération au 02 43 39 44 22/24



Concours et Jeux

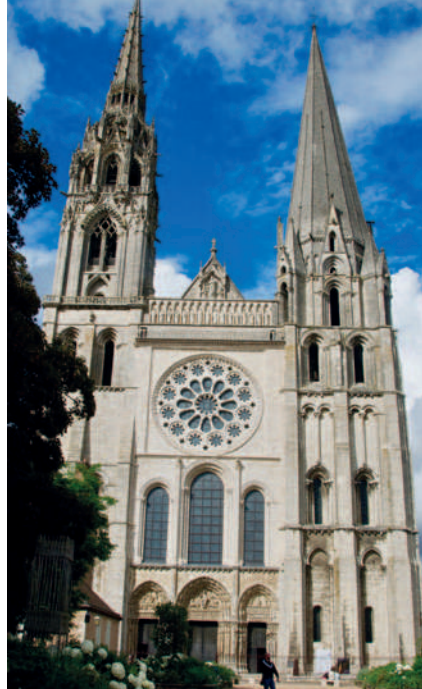
Date	Activité	Lieu
13 juin	Finale sectorielle de pétanque	Sarthe (72)
2 septembre	Concours départemental de Belote	Aigné (72)
15 novembre	Finale départementale de bowling	Le Mans (72)
26 juillet	Concours régional de pétanque	Angers (49)

Voyages et séjours 2022

Date	Activité	Lieu
Du 14 au 21 mai	Séjour randonnée à Valençay	Indre (36)
Du 18 au 25 juin	Séjour ANCV à St-Germain-au-Mont-d'Or	Rhône (69)
Juin	Voyage international Splendeurs d'Islande (Du 2 au 9 juin / Du 7 au 14 juin / Du 9 au 16 juin / Du 16 au 23 juin / Du 23 au 30 juin)	Islande
Du 10 au 17 sept.	Séjour randonnée à Maurs	Cantal (15)
Du 17 au 24 sept.	Séjour randonnée à Maurs	Cantal (15)
Du 17 au 24 sept.	Séjour ANCV à Carcans-Maubuisson	Gironde (33)

Sorties culturelles et sportives 2022

Date	Activité	Lieu
10 juin	Boucles à vélo en Sarthe	Malicorne (72)
23 août - 1 ^{er} sept.	Journées Découverte	La Chartre-sur-le-Loir (72)
Le 12 septembre	Randonnée « Ensemble sur les Chemins de la Convivialité »	Pays Bilurien (72)
Du 30 sept. au 6 oct.	Exposition « Racontez-nous l'histoire de votre canton »	Savigné l'Évêque (72)
Les 6 et 7 octobre	Vélo De Pont-Farcy à Omaha Beach	Normandie (14)
13 octobre	45 ^{ème} anniversaire de la fédération	Parc des Expos - Le Mans (72)
14 octobre	Sortie Mycologique	Neufchâtel en Saosnois (72)
19 octobre	Sortie Mycologique	Saint Paterne (72)
21 octobre	Sortie Mycologique	Jupilles (72)
8 octobre	Sortie Mycologique	Ruillé en Champagne (72)



La cathédrale de Chartres

La cathédrale de Chartres, siège du Diocèse chartrain, se situe en Eure et Loir, à 80 kilomètres au sud-ouest de Paris. Ce monument emblème de l'art gothique le mieux conservé en France, édifié selon les techniques de l'architecture romane, indique une continuité entre ces deux types de constructions gothiques et romanes et non une rupture.

80% des sculptures et des dallages, 60% des vitraux, 90% du gros œuvre datent du Moyen Âge et sont d'origine. Cet édifice est classé au titre des monuments historiques et s'inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Construite selon le schéma de la croix latine, elle est en « pierre de Berchères », issue des carrières calcaires d'origine lacustre situées à 5 kilomètres de Chartres. Cette pierre est dure, étanche et compacte, mais difficile à travailler. En partant du portail royal, la Nef comprend trois travées voûtées, à l'approche du chœur, deux bas-côtés viennent s'ajouter et permettent l'accès aux chapelles et à la sacristie au nord, par le double déambulatoire.

Le transept se compose de trois travées voûtées à l'extrémité desquelles se trouvent trois portails couverts par un porche ouvert orné de statues.



Chœur de la Cathédrale.



Tableaux sculptés situés autour du chœur, visibles dans les cheminements du déambulatoire. L'ensemble est restauré.



Déambulatoire situé autour du chœur, des scènes de la vie de Jésus sont sculptées, une merveille !

Quelques chiffres :

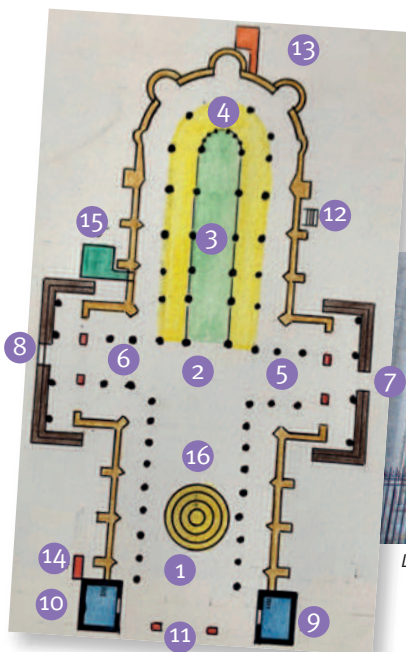
- Surface du chœur : 650 m²
- Hauteur sous la voûte : 37,50 mètres
- Hauteur du sol à la toiture : 51 mètres

Elle comprend :

- 3500 statues dont 200 autour du chœur
- 9 portails, 9000 personnages sculptés
- 176 verrières

Plan de la cathédrale :

- 1 - Nef.
- 2 - Transept.
- 3 - Chœur.
- 4 - Déambulatoire.
- 5 - Croisillon Sud.
- 6 - Croisillon Nord.
- 7 - Portail Sud.
- 8 - Portail Nord.
- 9 - Tour Sud.
- 10 - Tour Nord.
- 11 - Portail Royal, Ouest.
- 12 - Entrée de la Crypte.
- 13 - Chapelle Saint-Piat.
- 14 - Horloge.
- 15 - Sacristie.
- 16 - Labyrinthe.



Sculptures situées sur la façade ouest à droite et à gauche du grand portail.

La façade Ouest :

Le portail royal, 15 mètres de large, situé entre les deux tours (1145/1150) est surmonté d'une rosace de 12 mètres de diamètre. Les sculptures sont exécutées dans de la pierre calcaire, fine et plus facile à travailler, issue du bassin parisien. Les Apôtres sont rassemblés, Saint Paul, Saint-Pierre au côté du Christ.



Les trois tympans du portail royal.



Façade ouest, à droite la tour sud, à gauche la tour nord.

Les deux tours se terminent par deux clochers de styles différents.

- Le « clocher vieux » au nord, 103 mètres de hauteur, date des XII^{ème} et XIII^{ème} siècles.
- Le « clocher neuf » au sud, 115 mètres de hauteur, date du XVI^{ème} siècle

Le chevet :

Les toitures recouvertes de tuiles foncées diffèrent de la toiture de la cathédrale. La chapelle Saint-Piat, accessible depuis le chevet de la cathédrale par un escalier, comporte deux niveaux : un étage, privé réservé à l'évêque de Chartres ; le rez-de-chaussée est réservé à l'inhumation des évêques.



Chevet et chapelle. Côté Est de la cathédrale.

Le portail Nord :

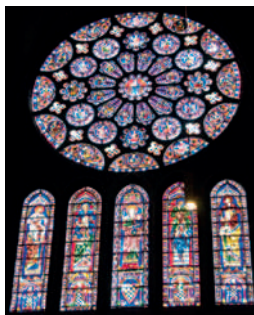
Réalisé entre 1210 et 1225, Il se situe à gauche de la façade principale ouest. Les arcs-boutants à trois étages assurent la stabilité de l'édifice. Les personnages sculptés sont expressifs. Les sculptures des trois portes se rapportent à l'ancien testament. C'est le portail de l'alliance de Dieu avec l'humanité. Portail de gauche : la sagesse chrétienne se révèle. Portail de droite : c'est l'éloge de la sagesse.

Le porche et le portail Sud et les vitraux :

Les 176 verrières des XII^{ème} et XIII^{ème} siècles constituent la plus importante collection de vitraux en France. Probablement sculpté entre 1205 et 1215, il est constitué de trois portails dont le thème est réservé à l'église du Christ et au jugement dernier. La porte de droite correspond aux confesseurs : deux évêques de la première église et Saint Nicolas, Saint Ambroise, Saint-Silvestre, Saint-Martin. La porte de gauche, correspond aux martyrs, Saint Georges, Roland héros de Roncevaux.

Le bleu de Chartres

Le bleu de Chartres du XII^{ème} siècle si lumineux, est réalisé à partir d'un fondant sodique dans lequel les maîtres verriers ajoutaient du cobalt, de l'antimoine, du cuivre et du fer. Procédé dont la couleur est stable dans le temps. Il faut rappeler qu'à cette époque, le cobalt est plus onéreux que l'or. Désormais dans la restauration de vitraux on utilise du manganèse qui donne un bleu plus clair. La grande rosace du XIII^{ème} siècle est consacrée au jugement dernier. La rosace située au nord, offerte par Blanche de Castille, régente de France, (1226/1236) appelée « Rose de France » symbolise la vierge à l'enfant. La rosace sud, rappelle le Christ glorieux.



Le labyrinthe



Le tracé d'un labyrinthe serait d'origine crétoise (Knossos). Il semble cependant que des sociétés mégalithiques aient pu en concevoir. Nous avons l'exemple d'un labyrinthe gravé dans la pierre au musée de Dublin. Le plus vieux labyrinthe connu appartiendrait à l'époque paléolithique, il est gravé sur une corne de mammouth.

Dédale, architecte de Minos, a conçu le labyrinthe pour cacher en son centre « le Minotaure ».

Un grand nombre de symboles sont exprimés au travers du labyrinthe. On retrouve par exemple : les nombres, 3 (symbole de l'esprit), 4 (le chiffre de la matière), et 7 (le centre est en face des piles qui divisent les 7 travées de la nef en 4 + 3).

Il y a également 4 travées au niveau du chœur dans le transept et 3 du côté du transept.

Le labyrinthe de Chartres (12,89 mètres de diamètre), contemporain de l'édification de la cathédrale, est construit en pierres de Berchères, claires. Les 272 dalles sont larges de 34 cm, cloisonnées par des pierres en marbre foncé de 8 cm de large. L'entrée est à l'ouest, côté où le soleil se couche, symbole de la mort de l'imparfait. Son cheminement ininterrompu vers l'est là où le soleil se lève symbole de la lumière et du salut. Sa longueur est de 261,50 m, il se trouve dans l'axe de la rosace située au-dessus du portail royal, au centre de la nef, 3^{ème} travée. Tous les vendredis (sauf le vendredi Saint), il est libre pour les pèlerins et toute personne qui désire le parcourir. « Parcourir le labyrinthe est une expérience inoubliable, émouvante, spirituelle, imprévisible. »

Cet édifice remarquable, centre de pèlerinage depuis le Moyen-Âge, consacré par Charles le Chauve, a subi de nombreux ravages au cours des siècles depuis le début de sa construction. C'est au 4^{ème} siècle que la ville de Chartres est évangélisée et se dote d'un évêché. Au cours du dernier incendie dû à la négligence humaine, la charpente en bois et la toiture en plomb sont détruites. Lors de la restauration, ces deux éléments sont reconstruits respectivement en fer et en cuivre.

A la Révolution, un certain nombre de vitraux et statues ont été détruits. Aux XIX^{ème} et XX^{ème} siècles, la cathédrale de Chartres fait l'objet de nombreuses restaurations remarquables.

Textes et photos : Arlette Marcy

Photo du labyrinthe : Office du Tourisme de Chartres

La naissance de l'empire Plantagenêt

La véritable pierre angulaire du futur édifice est Foulque, comte d'Anjou, né à Angers en 1092. Il a épousé en 1109 Arembourge du Maine, la fille d'Hélie de La Flèche. Il devient ainsi comte du Maine et d'Anjou et il va se couvrir de gloire en combattant le roi d'Angleterre, Henri 1^{er} Beauclair. Celui-ci, vainqueur au Mans, puis à L'Aigle et Alençon, lui offre son fils Guillaume Adelin en mariage à sa fille Mathilde alors âgée de 8 ans.

Les fiançailles se déroulent à Lisieux en 1119. Guillaume est désigné pour devenir, à la mort de son père, roi d'Angleterre et duc de Normandie. C'est donc un très beau parti. Mais, hélas, une catastrophe va venir troubler le beau projet. Le 25 novembre 1120, la cour du roi Henri regagne l'Angleterre à bord de plusieurs vaisseaux. Toute la jeunesse, 300 garçons et filles, décide d'embarquer sur un voilier, la Blanche Nef, pour faire la fête pendant la traversée. Le fils d'Henri, sa fille et leurs compagnons appareillent en chantant. Mathilde, trop jeune, est restée à bord de la nef royale.

Les jeunes gens ont fait distribuer à l'équipage beaucoup de vin et la traversée s'annonce joyeuse. Le pilote, gagné par l'euphorie générale décide de mettre toutes voiles dehors pour rattraper un bateau parti devant eux. Il effectue une manœuvre osée à hauteur du phare de Gatteville. Le navire est dressé sur un écueil et la coque se fracasse sur les rochers. Il n'y aura qu'un seul survivant, un boucher de Rouen, qui racontera ce qui s'est passé. Sur les autres bateaux personne ne s'est rendu compte de la catastrophe, les cris perçus semblant des cris de joie.



Le naufrage de la Blanche Nef.

Mathilde est inconsolable de la perte de son fiancé. Elle se retirera à l'abbaye de Fontevraud jusqu'à sa mort en 1154. Le roi d'Angleterre n'a plus d'héritier, une guerre de succession va durer sept années.

Foulques est alors au sommet de sa gloire depuis sa réconciliation avec le roi d'Angleterre. Mais, venant de perdre son épouse Arembourge, il décide de confier son domaine à son fils Geoffroy, et de partir en pèlerinage en Terre-Sainte. Le jour de l'Ascension 1128 il reçoit de l'évêque du Mans, Guy de Ploërmel, la croix et les attributs du croisé. Arrivé au Moyen-Orient, Foulques est désigné par le roi de France et par ses compagnons pour épouser Mélisende, l'héritière du royaume de Jérusalem. Il devient alors le maître de ce territoire tant convoité.

Après quinze années de règne où il fait preuve de grande sagesse il se tue en tombant de cheval lors d'une partie de chasse.



Geoffroy V d'Anjou dit Le Bel.

Geoffroy est né le 24 août 1113. Il a deux sœurs et un frère : Sybille née en 1110 épousera Thierry d'Alsace, comte de Flandre, Mathilde dont nous avons vu qu'elle était promise au futur roi d'Angleterre et Hélie né en 1115 futur comte de Poitou et du Maine qui épousera Philippine du Perche.

D'après les écrits du moine Jean de Marmoutier, Geoffroy était grand, blond et bien conformé, aux traits si agréables et réguliers qu'il fut surnommé le Bel. Des cheveux bouclés entouraient un visage aux yeux vifs et pleins d'éclats. Il est aussi brillant cavalier que chevalier. Le moine

prétend qu'il était juste, honnête et très aimé de son peuple. Les Normands auront une autre vision de Geoffroy. Un chroniqueur de l'époque le montre ambitieux et cruel. Il est vrai que pour asseoir son autorité Geoffroy doit faire preuve de caractère, voire de cruauté en face des révoltes des barons normands qui lorgnent sur son territoire. La répression fut souvent brutale car il ne tolérât aucune désobéissance. Son frère Hélie, ayant pris la tête d'une révolte en Anjou, il le fit jeter en prison et il y resta jusqu'à sa mort.

Geoffroy le Bel va devenir le Plantagenêt. Ce surnom va perdurer jusqu'à l'avènement des Tudor et la mort de Richard III, le dernier Plantagenêt en 1485. Pourquoi ce surnom qui a traversé les temps ? Plusieurs explications, souvent fantaisistes, sont arrivées jusqu'à nous. Je n'en retiendrai que deux : Geoffroy, lorsqu'il chasse, a l'habitude de porter une branche de genêt sur son chapeau ; grand chasseur comme son père, il a fait planter au sud du Mans des bruyères et genêts pour abriter le gibier (qui existent toujours aujourd'hui).



Mathilde l'Impératrice.

Nous avons vu que le roi d'Angleterre avait perdu son fils dans le naufrage de la Blanche Nef. Il n'a plus qu'une fille Mathilde, qui a été mariée à l'empereur d'Allemagne Henri V (d'où son surnom de Mathilde l'Impératrice).

Celui-ci meurt à 38 ans après vingt années de règne difficile.

La pauvre Mathilde a été fiancée à l'âge de 7 ans alors que son promis en a 28. Mathilde sera emmenée en Allemagne en attendant le mariage pour apprendre la langue et les coutumes teutonnes. Le futur n'est pas un tendre, il n'hésitera pas à faire enfermer son propre père pour prendre sa place. C'est sans doute pour cela que Mathilde va se forger un caractère pour le moins difficile. Le couple n'aura pas d'enfant et à la mort de l'empereur, Mathilde est renvoyée auprès de son père pour être recasée. Les prétendants ne sont pas légion, la plupart des jeunes hommes ont péri lors du

nauffrage et Mathilde a la réputation d'avoir mauvais caractère. Elle a 11 ans de plus que Geoffroy.

C'est le roi d'Angleterre qui va choisir le Plantagenêt. Il a beaucoup d'estime pour ce gamin qu'il a vu combattre et il lui confie sa fille, unique descendante d'un royaume en construction. Reste à convaincre Mathilde. Avoir été « emperesse » et se voir proposer un comte c'est déchoir fortement. Elle lui fera payer chèrement avant d'être conquise.

Le mariage est célébré au Mans le 17 juin 1128. La cité Cénomane a revêtu ses habits de fête. Tous les barons, les seigneurs des environs et les envoyés des rois de France et d'Angleterre sont là pour assister à la cérémonie qui se déroule dans la cathédrale achevée huit années plus tôt. C'est l'évêque Guy d'Estampes qui préside tandis que le petit peuple reçoit une ration de pain bis.

Geoffroy, du haut de ses 15 ans, est rayonnant. Il réalise qu'en épousant la fille du roi d'Angleterre et la petite fille de Guillaume le Conquérant il se propulse dans le cercle fermé des grands de ce monde. Mathilde est moins enjouée, elle épouse un freluquet qui n'est même pas de sang royal. Hautaine, affichant une tête d'enterrement, elle avance contrainte vers l'autel qui va sceller son destin malgré elle.

La fête qui va suivre et qui va durer trois semaines au palais des comtes du Maine ne va pas déridier la mariée. Elle va s'enfuir du Mans pour se réfugier chez son père à Rouen, se soustrayant à ses obligations conjugales. La conduite de Mathilde, dans la capitale normande, est pour le moins suspecte et son père se voit contraint de venir la chercher aux fêtes de Pâques en 1130 pour l'emmener avec lui en Angleterre. En présence du pape Innocent II, il réunit ses barons pour étudier son cas. La sentence tombe inexorable : Mathilde doit retourner auprès de son mari. Elle comprend alors que si elle veut régner sur l'Angleterre elle doit donner rapidement un héritier à la couronne. Elle commence à comprendre que son mari est un guerrier dont la renommée commence à s'amplifier et qu'elle doit se soumettre. C'est sans doute avec moins d'arrogance qu'elle arrive au Mans en 1132. Mathilde accouche le 5 mars 1133 d'un garçon qui reçoit le prénom d'Henri. Les cloches des églises de la cité cénomane sonnent à toute volée. La morale est sauve et la dynastie assurée. Deux autres enfants suivront : Geoffroy en 1134 et Guillaume en 1136. Ces deux derniers ne ressemblent nullement à leur aîné. Ils mourront tous les deux sans descendance, Geoffroy à 24 ans et Guillaume à 28 ans sans laisser de trace dans l'histoire.

Le couple a trouvé une certaine sérénité. Geoffroy va s'occuper de pacifier et d'unir la Normandie alors que Mathilde en fera de même de l'autre côté de la Manche. Les époux vont devenir des amis avec des intérêts communs plus que des conjoints. Tous deux vont lutter pour transmettre à leur fils Henri un royaume stable et prospère.

Le vieux roi Henri va mourir le 2 décembre 1132 à Lyons-la-Forêt d'une indigestion de lamproies, entouré de ses bâtards Robert de Gloucester, Guillaume de Varennes et Robert de Leceister. L'absence de l'héritière au chevet de son père va favoriser un coup d'état de la part d'Etienne de Blois bien aidé par les bâtards pour arracher la couronne anglaise.

L'avènement d'Etienne comme roi d'Angleterre et duc de Normandie est un véritable camouflet pour Mathilde et Geoffroy. Le couple va se liguier pour punir les réfractaires. Geoffroy incendie Lisieux, Le Sap, met le siège devant Caen. Il est sans pitié pour ceux qui l'ont trahi. De son côté,



Etienne de Blois.

Mathilde bat la campagne anglaise bien aidée par Etienne de Blois qui est un roi mou, sans consistance, incapable de suivre les conseils de son entourage, accumulant les bêtises, emprisonnant des évêques et se mettant ainsi l'Eglise à dos. Mathilde manque de diplomatie et de charisme ce qui annihile son art certain pour manœuvrer ses troupes. Il faudra attendre janvier 1144 pour que la dernière citadelle cède. Il s'agit de la ville de Rouen qui obtient en échange de sa reddition le statut de ville libre de franchise ce qui fera sa fortune au cours des siècles suivants.

Pendant sept années Geoffroy et Mathilde vont consolider leur position sans pouvoir déloger l'usurpateur. Au mois de septembre 1151, alors qu'il fait une chaleur torride, Geoffroy revient d'Angers et s'approche de Château-du-Loir. En arrivant au Loir, il décide de prendre un bain dans la rivière pour se rafraîchir. En sortant de l'eau il est pris de fièvre et parvient difficilement à Château-du-Loir où il dicte ses dernières volontés avant de trépasser. Son fils Henri est aussitôt averti et vient prêter serment sur la dépouille de son père. Geoffroy est ensuite transféré dans la cathédrale du Mans, suprême honneur que personne n'avait connu avant lui.



Henri I^{er} Beauclerc.

Le 25 octobre 1154 Etienne meurt en désignant Henri comme son successeur. C'est le commencement d'une grande aventure qui verra Henri II Plantagenêt devenir le maître de l'Europe en régnaant de l'Ecosse aux Pyrénées sur un empire qui encercle le royaume de France. Ceci est une autre histoire...



Gérard Levacher

Tous ces renseignements figurent dans un manuscrit confié aux éditions de la Reinette pour étude et qui s'appelle « Les rois Plantagenêt » (il y en a 14)

AC La Chartre sur le Loir

Le club de Chahaignes organise un loto

Le club de Générations Mouvement de Chahaignes a organisé son deuxième loto avec une réussite que l'on n'espérait pas, suite au covid qui nous a malheureusement touchés. 75 personnes ont répondu présents. Encore merci à tous et à 2023 !



AC La Ferté Bernard

Assemblée générale du secteur

L'assemblée générale du canton de la Ferté-Bernard s'est tenue le lundi 14 mars 2022 salle Athéna à la Ferté-Bernard. 150 adhérents étaient présents.



Les présidents des clubs

Les différents rapports ont été adoptés. Une médaille a été remise à M. Bernard Cruché pour ses 17 années de présidence au club de Cormes. Les présidents des 11 clubs ont présenté chacun leur association. Une information sur Madagascar et l'association «Solidarité Madagascar» clôturait la matinée suivie d'un repas convivial. En début d'après-midi un spectacle «Guinguette» animé par Marie-Laure Thébault accompagnée de Lydie Lacroix à l'accordéon a réjoui les adhérents très heureux de se rencontrer après les divers confinements.



AC La Flèche

Concours de belote

Notre concours de belote du 10 mars, réservé aux adhérents et organisé à la salle des fêtes de Clermont-Créans, a réuni 24 joueurs et joueuses qui se sont affrontés au cours de parties acharnées mais en toute convivialité et dans la bonne humeur !

Le repas de Printemps organisé le 24 mars a réuni, quant à lui, une quarantaine d'adhérents.

Prochaines activités du club :

- Bowling le 29 avril, à La Flèche
- Concours de pétanque du canton, organisé à Clermont-Créans, le 5 mai
- Belote à la petite salle des Fêtes, les 6 et 19 mai
- Bowling le 20 mai

N'hésitez pas à adhérer à Générations Mouvement Aînés ruraux de Clermont-Créans ou d'ailleurs !

Club de Mareil - Nécrologie

En mémoire de leur doyen les membres de Générations Mouvement du club de Mareil-sur-Loir sont bien tristes.

Monsieur Auguste Garnier s'en est allé pour la grande migration le 21 février 2022.

Il aurait eu 102 ans le 31 mai prochain.

Nous garderons de lui l'image d'une personne active et serviable.



Activité culturelle Questions pour un après-midi



Le canton se cultive ! A la veille de la dictée départementale qui avait lieu à Domfront, Générations Mouvement Interclub de la Champagne Conlinoise a organisé une activité culturelle le 23 février à la salle des fêtes de Conlie « Questions pour un après-midi »

Dans une ambiance conviviale et studieuse, quatorze équipes de quatre personnes ont répondu aux questions proposées. Par exemple : procrastination veut dire « faire aujourd'hui ou remettre toujours à un autre jour », autre question « quel est le surnom de Bernard Hinault cycliste ? ». Au final, l'équipe de Lavardin composée de trois femmes et un homme a gagné avec 28 points sur 40 détrônant l'équipe de La Chapelle St Fray détentrice du titre, et classée cette année à la deuxième place. Bel après-midi décontracté, apprécié des participants.



Hommage Eugène Leguy

Dans le village de Cures, qui ne connaissait pas Eugène Leguy !

Pour les aînés, il a fondé le club Aînés Ruraux de Cures et en a été le président de 1998 à 2010. Un fort engagement de sa personne dans ce club Aîné Ruraux devenu maintenant « association génération mouvement de Cures ». Avec son épouse Thérèse, ils ne manquaient pas les réunions conviviales du club, (jeux de cartes, galette, repas, etc...). Il offrait avec générosité les produits de son verger. Toujours très actif par sa présence et dans la continuité de sa présidence, il œuvrait pour l'avenir du club, son plaisir était de partager sa connaissance, son expérience, donner de bons conseils, faire de nouveaux adhérents, les derniers en date, un de ses fils avec son épouse. Lors du montage d'équipements, il ne ménageait pas sa force pour enfoncer les piquets avec la masse « laisse, j'ai l'habitude, tu n'as pas de force ! » qu'il disait.

Eugène restera un personnage dans la Commune de Cures et des alentours, connu pour son franc-parler et ses prises de parole, son courage, il disait « pour être en forme, il faut toujours être actif, c'est l'activité qui conserve ». Il aimait faire plaisir et contribuer à la réussite des événements festifs de toutes les associations. Nous présentons nos sincères condoléances à sa famille.

Loir et Bercé

Trois nouvelles activités !

Le billard

Depuis le début de l'année, deux billards sont à la disposition des adhérents de l'association Loir et Bercé à Thoiré-sur-Dinan. Sur les conseils avisés de joueurs locaux, nos adhérents peuvent pratiquer cette nouvelle discipline. Après deux séances, la pratique du billard suscite un grand intérêt. 8 joueurs au maximum par séance, le tarif est de 3 € et l'inscription est obligatoire. Cette activité est conviviale et ludique. Femmes et hommes y trouvent les ingrédients nécessaires à une vie sociale épanouie.

Le scrabble

Parmi toutes les activités de l'association, un sport cérébral a vu le jour. Entendez par là : activité scrabble. La règle du jeu est simple : sourire et bonne humeur ! Ici pas de compétition officielle, juste une petite rivalité amicale qui permet à chacun à titre personnel de contrôler sa progression et de noter son score ! Début avril, 12 adhérents ont participé à la première session sous les conseils de l'animateur André Stoop. Rendez-vous salle de Montabon les mardis à 14h00 : 7 juin, 5 juillet, 3 août, 6 septembre, 4 octobre, 2 novembre, 6 décembre



Le vélo

Grâce à l'initiative de Serge Courtois, adhérent au club de Château du Loir, une sortie vélo a été mise en place au niveau du canton, à raison d'une demi-journée par mois. Pour la première sortie, 9 vélos étaient au départ ! Vélos avec assistance électrique ou non, toutes les personnes qui souhaitent participer seront les bienvenues pour les prochaines sorties. Venez nombreux ! Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter le site loirbercegim.jimdo.com



Le Mans Nord Est

L'association note avec satisfaction la reprise des activités

Le vendredi 25 février, 4 membres du club de Savigné ont représenté notre association à la finale départementale du concours de dictée. Mme Annick Leboucher est arrivée seconde ex-aequo de ce concours. Toutes nos félicitations et remerciements aux autres participants.

Notre association a accueilli ce dimanche 27 février 2022 la troupe « Les Tréteaux de Malestable » pour la représentation d'une comédie vaudeville de Claude Husson : « Les Dessous Entendus ».

Les 250 spectateurs présents ont apprécié ce spectacle familial ; nous avons noté la présence d'une dizaine d'enfants, fait assez rare pour être souligné. Les rires ont fusé tout l'après-midi, moments de détente et de joie après ces deux années de pandémie.

Le 9 mars, 7 personnes ont participé au concours départemental de Tarot qui s'est déroulé à Fyé. Maurice Brosse du club de Neuville a remporté la première place avec 2144 points. Félicitations !

Notre secteur a participé à la journée Sécurité routière en date du 10 mars. Savigné a eu le plaisir d'accueillir 45 adhérents de l'Inter. Tous sont repartis satisfaits de leur journée, avec le sentiment d'avoir surtout remis à niveau leurs connaissances du code de la route et d'avoir appris beaucoup sur le problème de l'alcool.



Pays Ludois

Sortie Bowling

Par une après-midi maussade du 8 mars, le club de Thorée-les-Pins a organisé une sortie Bowling. Un moment rempli de rires et de joie qui sera renouvelé !

Le bureau du club de Luché Pringé

À l'assemblée générale de notre club, en janvier dernier dans le tiers sortant Odette Brossard, Odette Pronier, Ginette Guérin n'ont pas souhaité être réélues. Les autres, Ginette et Yvan Briaud, Emile Dodin, Yves Poussin et Claude Rabian ont été réélus ainsi que les deux nouveaux membres Véronique Jourdain et Chantal Bouchenoire.



Bureau Club Luché Pringé - Premier rang: Ginette Guérin, Odette Brossard

Nous avons fait notre conseil d'administration le vendredi 28 janvier, à cette occasion notre présidente et l'ensemble du bureau ont remercié Odette Pronier, 91 ans, qui adhère à notre club avec son mari en 1985 et rentre dans le bureau comme membre en 2003 jusqu'à cette année ! Puis, Ginette Guérin 85 ans pour ses 36 ans de présence dans le bureau. Elle adhère au club en 1985, rentre dans le bureau en 1986 comme membre, en 1996 elle est secrétaire-adjointe jusqu'en 2000 où elle devient secrétaire pendant 14 ans. En 2015 elle choisit de rester dans le bureau comme membre. Cette année Odette et Ginette font le choix de rester dans le club uniquement comme adhérentes. Lors de ce conseil d'administration ont été élus: Présidente - Annick Coubard, 1^{er} Vice-Présidente - Jacqueline Cormier,

2^{ème} Vice-Présidente - Thérèse Coubard, Secrétaire - Ghislaine Hardouin, Secrétaire-adjointe - Isabelle Touche, Trésorier - Claude Rabian, Trésorier-adjointe - Odile Verrière. Membres : Ginette Briaud, Yvan Briaud, Emile Dodin, Yves Poussin, Joëlle Thiolière et Monique Genetay. Annick Rieger et Bernadette Brossard quittent leur fonction mais restent membres du bureau. Nous avons deux nouveaux membres Véronique Jourdain et Chantal Bouchenoire.

Nous avons reprogrammé toutes les activités habituelles, cartes et jeux de société, trois concours de belote, pétanque, cette année nous organiserons un concours, mini-golf, bowling et boule de fort. Et deux nouveautés : Danse en ligne et Marche douce !

Nous avons aussi les repas habituels et nos sorties !

Couture Couverture de laine

Les adhérentes de Générations Mouvement des Portes du Maine Normand ont repris l'activité «Couture Couverture de laine» et se sont retrouvées vendredi 4 février au Centre Social de Oisseau-le-Petit.

Elles assemblent des carrés de laine afin de confectionner des couvertures à destination de Madagascar. Trois adhérentes ne pouvant rejoindre le groupe œuvrent à leur domicile. En ce début d'année, l'association a offert à toutes ces couturières une grande boîte de gâteaux Madagascar pour les remercier de leur engagement. Cette rencontre se déroule dans la convivialité.



Assemblée générale de secteur du 23 mars 2022

Les adhérents des 15 clubs affiliés à Générations Mouvement des Portes du Maine Normand étaient conviés mercredi 23 mars à la salle polyvalente de Fyé, pour l'assemblée générale.

Après de multiples reports liés à la pandémie, l'assemblée a enfin pu se tenir en présentiel. Approuvés à l'unanimité, les rapports d'activités et financier, ont été dressés respectivement par Jeannine David, secrétaire et Lysiane Jamin, trésorière. Francis Henno, président départemental était présent. L'adjudant Sophie Auffer est intervenu à partir d'un support vidéo sur les bons gestes à observer pour se protéger des cambriolages, des vols à la fausse qualité et des arnaques sur internet. Un repas a été servi à l'issue de cette assemblée générale.



Club de Oisseau le Petit Assemblée générale du 22 février 2022

Les adhérents du club étaient conviés mardi 22 février à la salle polyvalente pour leur assemblée générale. Les effectifs sont stables.

Après presque deux années sans animation, les adhérents ont eu plaisir à se retrouver après cette période chaotique. Ce fut l'occasion d'honorer les 2 nonagénaires, fidèles aux réunions du club, Simone Leroyer et Madeleine Dugué (absente ce jour). Angèle Lacroix, responsable du concours culturel et correspondante auprès de la fédération, a été récompensée pour son investissement au sein du club. Pour mémoire, Oisseau-le-Petit s'est classé 3^{ème} en 2019 et 2^{ème} en 2020. Un repas était servi à l'issue de l'assemblée générale.



Loto du 27 mars 2022

Le club organisait le dimanche 27 mars son loto.

Celui-ci a été reporté deux années consécutives, en raison de la crise sanitaire. Les adhérents du club ainsi que les clubs environnants ont participé à cet après-midi détente et ont eu plaisir à se retrouver.



Territoire Ballonnais

Élection du bureau

Le 7 mars, a eu lieu l'élection du bureau du Territoire Ballonnais.

Evelyne Lefaux a été réélue. Annette Guion, Jean Rizzo, Alain Drouet, les trois vice-présidents ainsi que Bernadette Rousseau, Marie Launay, Sylviane Gasnier et Marie-Anne Picard composent le bureau.



Pays des Brières et du Gesnois

Reprise de nos activités interclubs

Le 16 mars nous avons pu organiser notre challenge de belote dans la salle de Saint Corneille. Le club de Champagné remettait en jeu son challenge. 84 adhérents sont venus, et étaient très heureux de se retrouver. 11 clubs sur 12 étaient représentés.

Les gagnants en individuel :

- 1^{er} dame club de Connerré Madeleine Gasselien - 6299 points
- 1^{er} homme club de Lombron Lucien Poissonnier - 6178 points

Les trois premiers clubs :

- 1^{er} Champagné 17525 points
- 2^{ème} Saint Corneille 16594 points
- 3^{ème} Connerré 16321 points

Bravo au club de Champagné. Rendez-vous pour le challenge de boules, le 7 septembre à Sillé-le-Philippe.



Un séjour raquettes très attendu

Nos adhérents attendent avec impatience, tous les ans, ce séjour raquettes.

Cette année, départ pour Pralognan La Vanoise, où 134 personnes ont profité de cette belle semaine. Sorties raquettes avec moniteurs ou monitrices, départ du village ou en prenant les remontées mécaniques. Visite du village de Praz, de la cathédrale et le musée de Moutiers. Ils ont pu assister, à Courchevel à l'entraînement du saut à ski (impressionnant).

Belle neige poudreuse le lundi, sinon super soleil, ce qui a permis à certains et certaines de déguster le vin chaud, avec modération. Une semaine qui a passé trop vite, retour dans la Sarthe avec plein de souvenirs et de belles photos.



Pays de Brûlon

Assemblée Générale

Le Club Générations Mouvement Pays de Brûlon a tenu son Assemblée Générale le mercredi 2 mars 2022, salle des fêtes de Poillé sur vègre, en l'absence de son Président Gilbert Guyard.

67 adhérents étaient présents, représentant les 9 Clubs du Pays de Brûlon ainsi que Monsieur Alain Brunet, Administrateur Départemental, Monsieur Maurice Duluard, Maire de Poillé sur Vègre et de Madame Véronique Wreszniak intervenante de la MSA. Après un très bon pot au feu, ils ont écouté attentivement, répondu aux interrogations et questions posées.

Le vendredi 18 mars 2022, un Conseil d'Administration a été convoqué pour faire le point et élire un nouveau bureau. À la suite de la démission, pour raison de santé, du Président Gilbert Guyard, un nouveau Président : Gérard Moulin a été élu.



Le club des 4 Saisons organise une action citoyenne



Animation exceptionnelle avec Générations Mouvement - les 4 Saisons de Fresnay sur Sarthe. Notre petite cité de caractère finaliste du concours «village préféré des français» en 2021 se doit d'être propre et accueillante.

Lors de ses marches quotidiennes, Marcel Vielle membre du club et ancien président constatait comme de nombreux habitants que les rues étaient jonchées d'objets insolites!!! Il a proposé à la Directrice du centre social ESCALE un partenariat pour une action citoyenne. Un goûter commun fut servi à tous les participants dans les locaux de la résidence «Les Erables» par la présidente Bernadette Lemaître et son équipe de bénévoles.

Pays de Sillé-le-Guillaume

Une activité couture au club de Mont-Saint-Jean

Mont-Saint-Jean a mis en place depuis janvier 2022, lors de ses après-midi club, un atelier couture ouvert à tous ses adhérents le premier mardi de chaque mois.

Madame Marie-Claude Mathourais, adhérente depuis plusieurs années, est notre coach. Elle nous conseille et nous aide avec beaucoup de patience, elle nous fait partager sa passion pour la couture et l'amour de faire soi-même ses créations que du bonheur. Nous pouvons réaliser des sacs à tarte, à pain... Ou bien réparer nos vêtements personnels (ourlets, modifications, etc. ...). Initiation à la machine à coudre. Merci Marie-Claude! Les brodeuses, les tricoteuses, ne restez pas seules, venez nous rejoindre et passer un après-midi convivial avec Générations Mouvement.



Pays Valbraysien

Séjour en Aveyron

C'est sous un beau soleil que nous partons dimanche 10 avril pour un séjour en Aveyron.

Après un trajet de 10h00 nous arrivons à notre destination Le domaine du Roc Nantais situé dans le charmant village de Nant entre Causse et Cévennes au cœur d'une vallée verdoyante, au confluent de deux rivières la Dourbie et le Durzon. Nous sommes chaleureusement accueillis par le personnel du Roc Nantais.

Le lendemain c'est sous un temps hivernal que nous partons pour découvrir un des plus beaux villages fortifiés du Larzac, La Couvertorade, fondation templière et commanderie hospitalière du XII^{ème} et du XV^{ème} siècles posée au milieu d'espaces infinis. Nous sommes accompagnés pour cette visite d'une équipe de la télévision France 2 qui réalisait un reportage sur l'Aveyron. Nous avons donc été filmés et interviewés à cette occasion. Départ pour la visite du Musée des traditions du sud Aveyron. Une collection extraordinaire dans une mise en scène étonnante de vérité qui nous plonge dans le passé d'un village Aveyronnais à la fin du XVIII^{ème} siècle.

Déjeuner au domaine de Gaillac, une ferme caussenarde au cœur du Larzac. Ensuite direction Roquefort pour la visite des caves, suivi de la dégustation du célèbre fromage.

Le troisième jour est consacré à la visite du village de Nant, petit bourg Médiéval. L'après midi c'est la visite des Gorges du Tarn avec ses superbes points de vue, et sa route si pittoresque ; Découverte de Sainte Enimie un des plus Beaux Villages de France. L'équipe du Roc Nantais nous fait découvrir en soirée son spectacle de cabaret dans une frénésie de plumes et costumes dignes des grandes scènes parisiennes.

Le quatrième jour, départ pour le Cirque de Navacelles, le grand Canyon de l'Hérault creusé par la rivière la Vis. L'après-midi, découverte de Millau et son célèbre Viaduc. Nous avons bénéficié, pour ces visites, des commentaires de Solveig une guide formidable, tant par ses connaissances sur la région que par ses histoires et son humour qui nous ont accompagnés tout au long de ce séjour. Le cinquième jour est consacré au retour, ce bref voyage a ravi tous les participants.



Interclub Du Guesclin Belon

Le club Loisirs et Détente Céranaïs multiplie ses activités

Le club Loisirs et Détente Céranaïs de Cérans Foulletourte continue ses activités pour 2022. Ces activités se sont poursuivies tout au long de l'année 2021 en respectant les règles sanitaires.

Nous avons commencé l'année avec un concours de belote dans la salle polyvalente pour avoir plus d'espace entre les jeux. Nous avons pu maintenir notre assemblée Générale début février avec 200 participants (habituellement nous sommes 330).

Notre calendrier pour 2022 est bien rempli, plusieurs sorties d'une journée ont été programmées : sortie Cancale, Grandes eaux à Versailles, voyage surprise. Trois concours de belote, nous avons repoussé notre repas dansant au 8 octobre, la rencontre avec le club de Malicorne (journée conviviale) a été déplacée au 16 mai en raison des élections législatives, plusieurs ateliers floraux dans le courant de l'année.

Une activité nouvelle a été proposée (Boule de Fort). Toutes les activités régulières ont lieu tous les jours de la semaine, lundi une petite rando et une grande rando, boules ; mardi montage diapo, chorale ; mercredi, cartes travaux manuels ; jeudi, cartonnage ou tarot ; vendredi, généalogie ou scrabble



Pays Bilurien

Sortie au zoo

Enfin une sortie sans restriction, direction le Zoo de Beauval pour 33 participants qui vont visiter et découvrir à leur rythme les nombreux animaux sur un magnifique parc paysagé avant un déjeuner sous le Dôme Equatorial.

Ensuite la visite s'est déroulée en prenant le téléphérique pour continuer à se régaler les yeux et admirer les fauves, les oiseaux, la végétation extraordinaire, sans oublier bien sûr de faire un arrêt devant les pandas où une des jumelles n'a pas voulu se montrer.



Pays Malicornais

Le club de Malicorne a créé son site internet !

Voilà déjà quelques années que le Club d'Animation Malicornais envisageait la création d'un site internet dédié à son association «Généralions Mouvement».

Le temps passant, le projet était resté au fond d'un tiroir. Notre fédération départementale a remis celui-ci sur les rails en nous proposant une formation de création de site WEB basée sur le produit «e-mon-site». Deux journées pleines pour découvrir cet utilitaire et prendre en main les outils de création de menus, de boutons, de gestion d'articles agrémentés d'images, et autres agendas et albums photos. Il nous reste encore beaucoup de choses à découvrir mais nous décidons de nous lancer dans l'aventure. Après quelques semaines de travail, d'hésitation, à faire et à refaire nos menus, nos pages, nous réussissons à construire un site WEB qui reflète la vie de notre association.

On y retrouve la présentation de toutes nos activités, l'agenda de nos sorties et manifestations. Les albums photos permettent à nos adhérents de revivre les agréables moments partagés ensemble en répondant à notre slogan «Partageons nos Loisirs». Un grand merci à tous les animateurs de cette formation pour leur connaissance du sujet, leur disponibilité, leur aide et pour l'ambiance qu'ils ont su mettre pour faire que cette formation se déroule dans d'excellentes conditions. Vous avez une image partielle de notre page d'accueil et nous vous invitons à visiter notre site (<https://www.generations-mouvement-malicorne.fr>) afin de faire des émules.



Le crocus sativus, fleur à l'origine du safran

Le crocus sativus est une jolie plante bulbeuse dont on tire la célèbre épice jaune, le safran.

Nom latin : crocus sativus

Hauteur : 10cm et plus

Sol : Léger, bien drainé, pH neutre à alcalin

Famille : Iridacées

Densité de plantation : 20 à 40 pieds/m²

Floraison : Automne

Type : Bulbe

Exposition : Ensoleillée

Feuillage : Caduc



Aquarelle de A. Marcy

Présentation du crocus safran :



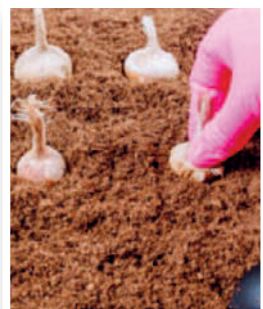
Le safran est une bulbeuse qui a l'avantage de fleurir en automne. Les cormes (les bulbes) produisent en général une à deux grandes fleurs à la silhouette ressemblant à celle d'un gobelet. Les pétales sont de couleur mauve, veinés d'un violet plus foncé. Le cœur jaune d'or est, quant à lui, agrémenté de

stigmates rouges, ces longs filaments que l'on récolte pour créer le safran.

Les feuilles apparaissent après la floraison. Elles sont d'une forme linéaire, d'un vert tendre et ornées d'une bande centrale gris argenté très originale.

Contrairement aux autres crocus, les fleurs du safran ont la particularité de rester ouvertes aussi bien de jour que de nuit.

Plantation :



À la différence de très nombreuses plantes, le safran se plante en été, lorsque la plante est en dormance. Pour l'implantation de votre culture de crocus sativus, vous devez choisir un terrain ensoleillé et dont le sol est correctement drainé. La nature de sol idéale pour le bulbe vivace est sablonneuse ou argilo-calcaire.

Avant la plantation, travaillez la terre en profondeur à l'aide d'une grelinette ou d'une fourche bêche. Au besoin, n'hésitez pas à l'amender avec du sable voire des cendres de bois. Lorsque la préparation est faite, il suffit de planter les cormes (bulbes) à une profondeur d'environ 20 cm en vous servant d'un plantoir à bulbes. Le plus important est que la base du bulbe soit bien placée bien à plat et en contact avec la terre.



La quantité de cormes à planter dépendra de vos besoins (culture pour le safran ou plante d'ornement). Néanmoins, il convient de les séparer d'environ 10 cm chacun. La zone de culture du safran s'appelle une safranière.

Entretien :

Le crocus sativus demande peu d'entretien. L'arrosage n'est pas nécessaire si le début de l'automne est sec. En ce qui concerne la taille, attendez que le feuillage soit bien fané avant de l'éliminer. Une coupe prématurée des feuilles limitera la croissance des plants.

Conseil malin : vous possédez une cheminée ou un poêle et ne savez quoi faire de vos cendres ? Disposez-les sur la terre où est plantée votre safranière : elles allégeront le sol, l'enrichiront en potasse et limiteront l'apparition des maladies causées par les champignons.

Emploi:

La simplicité de culture du crocus sativus permet de le planter à la fois en pleine terre, en pot ou en jardinière. Il peut ainsi s'utiliser aussi bien au potager qu'au jardin d'ornement pour agrémenter vos bordures, massifs ou rocailles, et même les terrasses et balcons. Pour obtenir de nouveaux pieds de crocus sativus il suffit de diviser les bulbes pendant la période de dormance de la plante en été. Pour cela, vous devez déterrer le pied à l'aide d'une fourche-bêche et séparer les bulbes et bulbilles pour les repiquer ailleurs, en suivant nos conseils de plantation.

Pour obtenir la précieuse épice de la fleur, il suffit de :

Retirer délicatement les pétales en faisant attention aux pistils.

Prélever les stigmates à l'aide d'une pince à épiler ou d'une paire de ciseaux.



Récolte:

Pour préserver l'arôme du safran, il est conseillé de le récolter à l'éclosion des fleurs et de préférence le matin.



Vous devrez vous armer de patience, car il faut compter en moyenne 150 à 200 fleurs pour produire 1 g de safran. Pour que les stigmates révèlent leurs saveurs, ils doivent ensuite sécher. Pour cela, il suffit de les passer au four une vingtaine de minutes environ, entre 35 et 60°C. En fonction de la température et du temps de séchage, le goût ne sera pas le même : à vous de faire vos essais pour trouver celui qui vous convient le mieux.

La conservation doit se faire à l'abri de la lumière et de l'humidité. De cette façon, l'épice peut se garder jusqu'à trois ans.

Comment bien utiliser le safran :

Le safran en filaments (stigmates) doit être préalablement infusé dans un liquide tiède ; eau, bouillon, lait... au minimum de 1 à 2 heures, mais mieux de 24 heures pour qu'il exprime tout son parfum et son pouvoir colorant. Exemple 0,5g de safran dans 500 ml d'eau tiède (ou 1g pour 1 litre). Rajouter le bouillon obtenu en fin de cuisson et mélanger.

Le safran en poudre peut être infusé tout comme le safran en filaments mais moins de temps (4h). On peut incorporer la poudre de safran directement en fin de cuisson dans le jus, quand on est à feu doux, 10 minutes avant la fin de cuisson, mélanger avant de servir.

Ne jamais faire bouillir, frire ou cuire à feu vif avec le safran au risque de détruire ses molécules aromatiques et de ne vous laisser que le pigment colorant.

Ne pas utiliser d'ustensile en bois qui absorbera la coloration du safran.

Comment doser le safran ?

Le dosage du safran est toujours délicat, c'est une affaire de goût personnel. Les valeurs données ci-dessous concernent du safran de catégorie I commercialisé par boutique safran.

Dosage safran en filaments : on compte 6 filaments par personne pour un plat salé, 4 filaments pour un plat sucré. Dans une dose de 0,1g de filaments il y a en moyenne 45 filaments.

Dosage safran en poudre : en France la dose de référence de 0,1g de safran en poudre correspond au dosage d'un plat normalement safrané pour 4 personnes (4 assiettes). Certains plats demandent d'être plus safranés que d'autres exemples pour colorer et parfumer le riz, la semoule, les liquides : paëlla, tajines, soupe de poissons, pour lesquels on augmentera la dose individuelle.

Médecines douces : la plante qui remonte le moral

Phytothérapie, Homéopathie : contre les troubles de l'humeur, spasmes digestifs, troubles de la ménopause, insomnies...

Fleurs et bulbes sont toxiques. Seuls les filaments du crocus peuvent être consommés. Aucun risque d'effets secondaires sauf à en consommer de très fortes doses, ce que son prix prohibitif rend très hypothétique ! À visée thérapeutique, le safran est moins cher en homéopathie qu'en phytothérapie. Se méfier du faux safran, poudre de couleur marron, venu du Cachemire, bien moins cher et fort en goût, qui n'a rien de commun avec l'or rouge.



Le safran dans la cuisine...

Noix de Saint Jacques à la crème safranée

Pour 4 personnes - Préparation : 1 min - Cuisson : 5 minutes

Ingrédients :

- 500 g de noix de Saint-Jacques • 1 dosette de filaments de safran
- 15 cl de crème fraîche liquide • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

- Chauffer l'huile dans une grande poêle. Y déposer les noix de Saint-Jacques en veillant à ce qu'elles ne se touchent pas. Les saupoudrer de safran. Cuire à feu vif 2 à 3 minutes selon l'épaisseur.
- Retourner délicatement les Saint-Jacques sans les piquer. Les cuire à nouveau 2 minutes.
- Pour finir, retirer les Saint-Jacques et les réserver au chaud dans des cassolettes individuelles. Déglacer la poêle avec la crème fraîche. Chauffer à feu vif 1 à 2 minutes et arroser les Saint-Jacques de cette sauce onctueuse.



Poulet au safran

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 4 cuisses de poulet • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 poivron • 2 grosses tomates
- 1 petit bouquet de persil et coriandre • ½ cuillère à café de safran • ½ cuillère à café de gingembre • Sel et poivre • Huile d'olive • eau

Préparation :

- Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive. Y faire dorer le poulet pendant environ 5 minutes de chaque côté (en commençant par le côté peau). Réserver.
- Emincer le poivron en fines lamelles, hacher la gousse d'ail et couper l'oignon en petits dés. Peler les tomates, puis les détailler en petits dés.
- Dans la même poêle, faire revenir l'oignon et l'ail pendant 5 minutes. Y ajouter le poivron ; laisser cuire encore 5 minutes et ajouter enfin les tomates. Laisser cuire à nouveau 5 minutes.
- Remettre les cuisses de poulet dans la poêle et couvrir d'eau à hauteur des légumes. Mettre le sel, le poivre, le gingembre, le safran et le bouquet d'herbes. Couvrir et laisser mijoter, à feu doux, pendant 30 minutes.



Risotto de lardons aux légumes

Pour 6 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 18 minutes

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 150 g de lardons • ½ poivron rouge
- ½ poivron vert • 2 petites courgettes • 2 tomates • 1 oignon râpé • 250 g de riz long • 1 tablette de bouillon de volaille ou légumes • 2 dosettes de safran

Préparation :

- Couper les lardons, les poivrons, les courgettes et les tomates en petits dés.
- Dans une sauteuse, faire fondre dans l'huile chaude, lardons, poivrons, oignon et courgettes quelques minutes puis ajouter les tomates, cuire de nouveau quelques minutes, sans laisser colorer.
- Préparer un bouillon : faire bouillir 650 ml d'eau, mettre la tablette dedans pour la dissoudre, ajouter le safran.
- Ajouter le riz à la poêlée de légumes, faire revenir puis mouiller avec le bouillon. Rectifier sel et poivre, couvrir et laisser mijoter 18 minutes environ.
- Pour finir, le risotto est prêt lorsque tout le liquide est absorbé. Servir avec du parmesan ou du gruyère râpé.



Comment retrouver son odorat ?

La pandémie de Covid-19 a mis en lumière la perte (ou altération) de l'odorat, un trouble négligé jusqu'alors. Pourtant, avant cette crise sanitaire, de 10 à 15% de la population en souffrait déjà !

Perdre l'odorat quand on a le nez bouché et les sinus encombrés à cause d'un rhume ou une sinusite, on l'a tous expérimenté. La plupart des virus hivernaux provoquent une congestion des muqueuses respiratoires, notamment du nez, et détruisent les cellules de l'épithélium olfactif, le tissu qui tapisse l'intérieur de la muqueuse. Or ces cellules sont chargées de détecter les molécules odorantes en circulation dans l'air. La perte d'odorat est désagréable mais transitoire. Dès que la maladie virale est guérie, la capacité de sentir est récupérée, intacte. D'autres anosmies (pertes de l'odorat) et hyposmies (diminutions de l'odorat) sont dues à une inflammation nasale d'origine allergique ou à des traumatismes crâniens ayant entraîné une déchirure du nerf olfactif qui relie le nez au cerveau. Ce nerf peut aussi avoir été touché au cours d'une intervention chirurgicale.

Destruction des neurones olfactifs

Très fréquents, les troubles de l'odorat dus au Covid-19 sont différents de ceux causés par des virus hivernaux courants ; ils ne sont pas accompagnés de symptômes congestifs ORL. La perte d'odorat, brutale, est parfois un signe annonciateur de l'infection au SARS-CoV-2. Il semblerait que les particules virales présentes sur les neurones olfactifs provoquent une réponse immunitaire pouvant les abimer et détruire l'épithélium olfactif.



Si, pour certaines personnes, l'atteinte est légère, pour d'autres, l'anosmie dure des mois, le temps que l'organisme remplace les neurones olfactifs endommagés.

Une méthode validée

On prescrit habituellement des corticoïdes pour lutter contre l'anosmie, mais ces derniers, en raison d'effets secondaires, sont contre-indiqués en cas de Covid-19. De loin préférable, une méthode naturelle, expérimentée en Belgique il y a une dizaine d'années, permet de rééduquer l'odorat. La Haute Autorité de santé (HAS) a du reste publié en 2021 un « protocole de rééducation olfactive », diffusé aux médecins généralistes et autres soignants en première ligne, à mettre en œuvre dès le quinzième jour après le début des symptômes. Le programme est basé sur la neuroplasticité (capacité du cerveau à se réorganiser pour compenser l'atteinte). Il s'agit de respirer deux fois par jour des épices et des huiles essentielles de plantes aux odeurs caractéristiques pour entraîner son cerveau et, petit à petit, les reconnaître. Cette technique fonctionne aussi pour les anosmies dues à d'autres causes que le Covid-19.

Annick Gillaizeau
Sources : Bien-Être et Santé



NOUVEAU !
La télémedecine
est incluse dans
vos garanties

Pour une étude personnalisée,
contactez votre conseillère de proximité :

Pauline Legroux 02.43.39.44.43

www.mutualia.fr



Mutualia

Entre nous, c'est humain

MUTUALIA GRAND OUEST, Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité - Immatriculée au répertoire SIRENE sous le n°401.285.309

La fibrillation atriale

La fibrillation atriale aussi nommée fibrillation auriculaire ou FA, est une arythmie, un trouble du rythme cardiaque. C'est d'ailleurs le trouble du rythme le plus fréquent. L'activité du cœur devient irrégulière. Plus précisément, l'activité des oreillettes (les cavités supérieures du cœur) devient anarchique et la contraction anormale. Si elle n'est pas prise en charge, la FA peut avoir de graves conséquences, au premier rang desquelles, l'accident vasculaire cérébral.



Le président du collège national des cardiologues français, rappelle que « ce problème de santé publique est avant tout lié au vieillissement. Sa prévalence augmente avec l'âge pour passer de 2 à 4% après 60 ans à plus de 10% après 80 ans ». La FA est si intimement liée à l'âge que le spécialiste la qualifie de « cheveux blancs du cœur ». Mais d'autres facteurs de risques (comme l'hypertension, le diabète de type 2, l'obésité, la consommation d'alcool ou de tabac) sont aujourd'hui bien identifiés.

Des symptômes pas toujours évidents

La FA peut se manifester de façons variées : des palpitations, un essoufflement plus ou moins marqué, des douleurs dans la poitrine, des étourdissements, une fatigue récente et inexplicable... Mais elle peut aussi rester longtemps asymptomatique. Une situation à ne pas négliger car la FA est un facteur de risque majeur d'accident vasculaire cérébral. « En effet, le défaut de contraction entraîne une stagnation du sang au niveau des oreillettes pouvant aboutir à la formation d'un caillot ». Le risque d'AVC est le même que la FA soit symptomatique ou non, paroxystique ou permanente. La détection précoce est donc essentielle. Aujourd'hui, cette démarche peut être facilitée par des dispositifs connectés permettant un diagnostic à distance. Sans oublier le rôle fondamental du médecin généraliste. Une simple prise de pouls lui permettra, en quelques secondes, de déceler un éventuel trouble du rythme à confirmer par un électrocardiogramme au repos.

Une fois le diagnostic posé, la prise en charge sera mise en place en fonction du risque. Un traitement anticoagulant sera alors prescrit, il visera, comme on l'indique, à empêcher la coagulation et donc l'apparition de caillots sanguins. Une prise en charge pour réguler le rythme cardiaque pourra aussi être envisagée.

Il est conseillé d'adopter les bons réflexes afin d'améliorer la santé cardiovasculaire : alimentation équilibrée, activité physique, consommation de sel limitée, consommation modérée d'alcool.

Annick Gillaizeau

Sources : Infos Le Maine Libre

“PROTÉGEZ CE QUI VOUS EST CHER.”

ASSURANCE HABITATION ET TÉLÉSURVEILLANCE

DU 28 AVRIL AU 17 JUILLET 2022

JUSQU'À

200€

OFFERTS

POUR TOUTE NOUVELLE SOUSCRIPTION*

groupama.fr

* Offres soumises à conditions et variables suivant les caisses régionales Groupama, valables du 28 avril au 17 juillet 2022. 50 euros offerts sur la cotisation de la première année d'assurance pour la souscription d'un contrat d'assurance habitation sous réserve d'un montant minimum de cotisation de 100 euros TTC. Frais d'installation de 150 euros offerts à la souscription d'un pack Groupama Box Habitat. Chaque contrat peut être souscrit séparément.
Pour les conditions et limites des garanties et des services présentés dans ce document, se reporter aux contrats ou vous rapprocher d'un conseiller Groupama.
 Groupama Box Habitat est un service de télésurveillance des biens de Cofintex 6 SA - Société Anonyme au capital de 12 725 726 euros - Siège social : 8-10 rue d'Astorg 75008 Paris - 410 620 660 RCS Paris. La société Cofintex 6 SA est titulaire de l'autorisation d'exercer n° AUT-094-2113-03-02-20140370598, délivrée par le CNAPS. Conformément au Code de la sécurité intérieure, l'autorisation d'exercer ne confère aucune prérogative de puissance publique à l'entreprise ou aux personnes qui en bénéficient.
 Groupama Centre Manche - Caisse de Réassurance Mutuelle Agricole du Centre Manche - 30 rue Paul Ligneul CS 30014 - 72043 Le Mans Cedex 9 - Siège social : 10 rue Blaise Pascal CS 40337 - 28008 Chartres Cedex - 383 853 801 RCS Chartres. Entreprise régie par le code des Assurances et soumise à l'ACPR située 4 place de Budapest CS 92459 - 75436 Paris Cedex 09. Intermédiaire bancaire et financier : Immatriculation ORIAS N° 13003629. Document et visuel non contractuels - Réf. Com LA/2022 - Création : Agence Marcel, Mars 2022.



Groupama
la vraie vie s'assure ici

Le coucou gris (*Cuculus Canorus*)

Tout le monde connaît le coucou par son chant très caractéristique annonciateur du printemps. Mais qui d'entre nous a vu le coucou ???



Le coucou gris est un oiseau de l'ordre des Cuculiformes. Cet oiseau se situe entre le pigeon et le moineau pour ce qui concerne sa taille. Il mesure environ 30 cm, avec une envergure de 55 à 60 cm. Il pèse entre 105 et 130 grammes et a une espérance de vie de 10 à 15 ans. Le mâle possède un plumage gris bleu sur le dos, l'encolure et la tête, tandis que le ventre est rayé. Le bec est gris et les pattes sont jaunes.

Il existe deux sortes de femelles : une variante assez classique qui ressemble plus ou moins au mâle, avec des rayures foncées. Une autre plus rare, avec des tons roux/bruns sur le dos et la poitrine, entrecoupés de rayures foncées, avec une queue qui se termine par une bande blanche.



Le coucou gris se nourrit principalement d'insectes et de leurs larves et surtout de chenilles velues comme les chenilles processionnaires telles les chenilles du pin. Il mange aussi des libellules, des criquets et des scarabées. Le coucou apprécie également les œufs et les poussins des passereaux, oiseaux de petite taille.

Le coucou gris est un oiseau solitaire présent dans de nombreuses régions du monde. Pendant les beaux jours, on peut le trouver en Europe, dans la quasi-totalité de l'Asie excepté l'extrême nord, ainsi qu'au nord du Maghreb. Il est possible d'en trouver également aux Etats-Unis, en Alaska et au Groenland pendant les saisons les plus chaudes.



Malgré son aire de répartition si variée, le coucou gris n'a pas de lieu de prédilection. On peut ainsi le trouver en forêt, en montagne (jusqu'à 2000 mètres d'altitude) ou dans nos jardins. Le coucou gris est un oiseau migrateur, en hiver il part vers le sud de l'Afrique ou en Asie du sud-est.

En dehors de son chant si caractéristique, la particularité du coucou gris réside dans sa méthode de reproduction ! Le début du printemps marque le retour du coucou dans nos régions. À partir de fin avril-début mai, la période de reproduction du coucou gris commence. C'est d'ailleurs à partir de cette période qu'on entend son cri si reconnaissable, ce fameux « coucou » poussé par les mâles destiné à attirer les femelles.

Pendant la saison de reproduction, les mâles sont polygames, et les femelles polyandres, ce qui signifie que les mâles autant que les femelles peuvent avoir différents partenaires de reproduction. La femelle ne pondra qu'un œuf fécondé à la fois, avec une moyenne de dix fois sur une période de reproduction, mais pouvant aller jusqu'à 25 fois, ne déposant qu'un œuf dans chaque nid.

La femelle coucou gris a une manière bien singulière de pondre. Elle fait ce qu'on appelle le parasitisme de couvée. En effet, elle a la particularité de ne pas faire son nid elle-même, mais de s'octroyer celui d'une autre.

Elle va repérer un nid dans lequel des œufs ont déjà été pondus, attend que la femelle de ce nid parte chercher à manger. Elle va ensuite voler jusqu'à ce nid, y pondre son œuf, après en avoir gobé un.

Les oiseaux sachant combien d'œufs ils pondent, la mère pourrait abandonner sa couvée si elle s'apercevait qu'elle couve un œuf de trop. Ainsi la mère abusée couve à la place de la femelle coucou et nourrira le petit coucou après éclosion.

Le jeune coucou gris sort de son œuf souvent un ou deux jours avant ceux avec qui il partage le nid. D'instinct, et bien qu'il naisse aveugle, il



profite de l'absence de sa mère adoptive, qui le prendra pour l'un de ses petits, pour jeter les autres hors du nid, à l'aide de son dos creux, en forme de cuillère. En réalisant ce méfait, le coucou gris aura toute la nourriture nécessaire pour grandir, ses potentiels «frères et sœurs adoptifs» n'étant plus là pour partager le repas avec lui. De plus, ce jeune oiseau parasite possède un gosier rouge orangé qui déclenche une pulsion irrésistible de becquée. Cette couleur sur son gosier est si attrayante que des oiseaux



allant nourrir leurs petits dans d'autres nids qui passent par-là, sont attirés par ce stimulus et viennent nourrir ce jeune coucou gris.

A 3 semaines, les coucous gris font jusqu'à 30 fois leur taille de naissance et sont prêts à quitter le nid de leur mère adoptive. Ils restent cependant souvent jusqu'à 4 ou 5 semaines. Le coucou gris parasite entre 50 et 60

espèces passériformes comme la rousserolle des marais ou la bergeronnette, mais malgré ce qu'on pourrait penser, ces oiseaux parasites ne dépeuplent jamais une espèce d'un lieu, le nombre de nids n'étant généralement pas suffisant, la femelle coucou gris va souvent migrer pour trouver un nouveau nid dans lequel pondre. De plus, il est rare de voir les jeunes coucous gris survivre jusqu'à l'âge adulte. Il arrive que la mère biologique pondre dans un nid d'une espèce granivore, ce qui entraînera la mort du poussin par manque de protéines animales. Certains oiseaux sont également insensibles au stimulus des couleurs de sa gorge, comme les linottes qui ont besoin que les petits leur pincent le bec pour déclencher le nourrissage. Le poussin du coucou gris meurt donc de faim dans ce cas également. Enfin, il arrive que le coucou gris naisse dans le nid d'une espèce trop petite, celui-ci est tellement vorace qu'il gêne trop sa mère adoptive en étant insistant pour avoir à manger. Dans ce cas, cette dernière peut abandonner le nid. Les parents coucous ne se désintéressent pas de leurs petits.



De nombreuses observations ont permis de constater que plusieurs fois par jour, le mâle et la femelle coucou survolent le nid où se trouve leur jeune.

Comme les parents coucou ne s'occupent pas du nourrissage des jeunes, ils peuvent déjà partir en Afrique en été avant que les jeunes coucous ne soient prêts à partir. Les jeunes coucous sont instinctivement capables de migrer seuls, sans qu'un adulte leur montre le chemin.

On l'entend souvent, mais il est très difficile à voir? Comment fait-il pour échapper à notre regard et celui des autres oiseaux? Le retour du coucou tombe presque toujours à la même date, à 3 ou 4 jours près. Ce migrateur au long cours, bien qu'il voyage seul et de nuit, retrouve par miracle et avec ponctualité le coin de pays où il est né, après un invraisemblable périple aller-retour de 12 000 km depuis l'Afrique équatoriale.

Dès le lendemain, le mâle se met au travail. Le temps presse, alors l'oiseau tient concert de perchoir en perchoir. Il fait le tour de son territoire, forêt, bocage ou marais, en tricotant un véritable barrage musical contre ses concurrents.

Il chante, il chante, le coucou... On l'entend bien à la ronde, mais bien malin qui le verra. Car il cherche la pénombre, l'entrelacs des branches. Les passereaux du voisinage l'ont bien compris. Dès que l'un d'eux le repère, tous s'agitent et houspillent l'impopulaire nouveau venu. A force de patience, peut-être finirez-vous par surprendre le vol de ce véritable fantôme. Ou peut-être se posera-t-il à découvert?

Le coucou chante à gorge gonflée, ailes pendantes et queue un peu relevée, le bec fermé ou à peine entrouvert. A chaque note, il balance légèrement la tête de haut en bas. Gonflé à bloc par les hormones printanières, il peut lâcher 25 coucou en trente secondes et enchaîner son appel caractéristique jusqu'à 300 fois.

L'avenir du coucou gris est source d'inquiétude. Au niveau de l'Europe Occidentale, depuis quelques décennies, nous avons perdu la moitié de la population de cet oiseau. En Angleterre, ils sont devenus plus rares. Les causes sont multiples: le changement climatique, l'intensification de l'agriculture, les traitements entraînent la diminution des larves, source de nourriture, la chasse...



Bernard Gourdeau
Source : Internet

À ma mère

Elle est assise
 Dans l'embrasure de la grande fenêtre
 C'est l'endroit du monde
 Où l'on voit le mieux tout le monde
 Un peu de mer
 Un peu de ciel
 Elle aime cet endroit
 Où son cœur s'apaise
 Un rayon de soleil paresseux avance devant elle
 La lumière flirte avec le fond de la pièce
 Là elle ne pense plus à rien
 Elle n'oublie pas !
 Les gens
 Les choses
 Les visages
 De ceux qui lui sont proches
 Et pourtant si lointains



Ni Pépète
 La petite chienne aux poils si noirs
 Réfugiée sur ses genoux de douleur
 Elle écoute
 Une étrange musique
 Rythmée par les caprices du vent
 Tournoyant dans les arbres

Poème de Richard Taillefer, *Tendresse de la pénombre*, 2014

Fêtes des mères et des pères

Composition florale :

Il vous faut :

- ✦ 3 anémones de Caen
- ✦ 3 branches avec des bourgeons
- ✦ 1 branche de lierre grimpant avec des fruits
- ✦ De la mousse ou du lichen
- ✦ Vase rond de petite taille
- Mettez le lichen ou la mousse dans le vase.
- Mettez de l'eau.
- Puis insérez dans ce vase les anémones, les bourgeons de petites tailles et la branche de lierre avec ses fruits.
- Vous pourrez répéter cela afin de constituer un chemin de table et l'adapter selon vos besoins décoratifs en choisissant la couleur des fleurs souhaitée.



Création avec des bouchons de liège :

Recyclez vos bouchons de liège et laissez libre cours à votre imagination.

Il vous faut :

- ✦ Des bouchons de liège
- ✦ Un pistolet à colle + bâtons de colle
- ✦ Du carton ou une feuille épaisse
- ✦ Un crayon
- Commencez par tracer sur le carton ou la feuille la forme de l'objet que vous souhaitez créer. Par exemple, un coq, une ancre, une lettre géante...
- Disposez les bouchons de liège sur le carton à la verticale.
- A l'aide du pistolet à colle, assemblez les bouchons un à un en appliquant la colle sur la hauteur des bouchons. N'hésitez pas à jouer avec la couleur des bouchons et les taches laissées par le vin.



La légende de la Velue

La Vallée de l'Huisne, si calme a possédé, au XIV^{ème} siècle, sa bête fantastique

La légende raconte qu'une sorte de créature, vivait sur les bords de l'Huisne et portait la désolation dans les fermes, s'aventurant même, aux nuits noires, jusque dans les rues de la cité de la Ferté Bernard que les fossés d'enceinte et les hautes fortifications étaient impuissantes à protéger.



Création de Philippe Ménard



Création de Jean-Claude Séjourné

C'est une bête abominable, si abominable que même Noé lui refusa l'accès à son arche lors du Déluge. Pourtant, elle survécut, en remontant les fleuves et les rivières jusqu'aux méandres de l'Huisne, au cœur des vallons du Perche. Le temps passa et, vers l'an 1000, une cité fut fondée à proximité de la tanière de la bête : La Ferté-Bernard. Ses habitants eurent bientôt à souffrir de ce triste voisinage.

Mi-dragon, mi-reptile, amphibie avec de longues griffes, une carapace et de longs poils verts et venimeux, sa queue semblable à un fouet mortel et les flammes dévorantes qui jaillissaient de sa gueule la rendaient presque invulnérable. Ses pattes possédaient des ventouses qui lui permettaient de grimper aux arbres ou aux murs. Elle semait la désolation ravageant les troupeaux, dévorant les populations affolées. La bête développa une préférence marquée pour les êtres les plus innocents : les enfants et les jeunes filles vierges. Elle avait été baptisée « la Velue ».

Un jour, la jeune fille choisie est la fiancée du fils du seigneur de la Ferté-Bernard qui s'appelle Amaury. Amaury va refuser que sa fiancée serve de repas à cette bête affreuse et va tout tenter pour sauver sa fiancée, seulement Amaury, avec son épée ne fait pas le poids face à la Velue. Il se voit obligé d'aller demander de l'aide à des fées qui vont l'aider à vaincre la bête. Elles habitent sur les coteaux de la Ferté Bernard. Amaury va les voir une première fois car il est ennuyé, il ne peut pas s'approcher de la bête, elle crache du feu, il ne peut pas se protéger des flammes, les fées vont lui donner des gâteaux magiques, des échaudées qui empêcheront la bête de cracher du feu dès qu'elle les aura avalés.

C'est une première étape de franchise, deuxième étape, il faut empêcher la Velue de sauter car elle a des ventouses sous les pieds, elle est capable de sauter sur les bâtiments de la ville et de se mettre hors d'atteinte de l'épée du chevalier. Amaury retourne voir les fées qui lui donnent un lasso magique qui a le pouvoir de se rétrécir une fois qu'il a attrapé sa proie. Donc Amaury réussit à attraper la Velue qui est immobilisée, seulement troisième problème, la carapace de la Velue est très solide et l'épée d'Amaury se brise contre la carapace de la Velue. Amaury est obligé de retourner voir les fées, qui fort obligeantes lui octroient une épée magique qui a le pouvoir de briser la carapace de la Velue. D'un grand coup d'épée, Amaury va arriver à couper la queue de la bête car le seul endroit vulnérable du monstre était la queue. La bête, blessée se réfugia dans l'Huisne et remonta jusqu'à la Chéronne.

La légende raconte que depuis ce jour, « La Velue » se repose à Tuffé et prépare sa réapparition prochaine.

Josette Husson

Sources : Office de Tourisme de la Ferté Bernard

« Sur les pas de la Velue »

Visites Théâtralisées sur les communes de La Ferté-Bernard, Montmirail et Tuffé

1^{er}, 8, 15, 29 juillet et 5 et 15 août en soirée. Plus de renseignements auprès de l'Office de Tourisme de La Ferté-Bernard : 02 43 71 21 21

NOUVEAUTÉ SAISON 2022 : Balades sonores pour découvrir le centre historique fertois à travers la légende de la Velue contée.

Les bizarreries de la langue française

Deux mots composés des mêmes lettres, dans le même ordre, ne se prononcent pas toujours de la même façon. On les appelle des homographes non homophones...

- Sortant de l'abbaye où les poules du couvent couvent, je vis ces vis.
- Nous portions nos portions, lorsque mon fils a cassé les fils.
- Elles excellent à composer un excellent repas avec des poissons qui affluent de l'affluent.
- Je suis content qu'ils nous content cette histoire.
- Mon ami est de l'est ; il est fier et l'on peut s'y fier.
- Ils n'ont pas un caractère violent et ne violent pas leurs promesses.
- Les femmes se parent de fleurs pour leur parent.
- Il convient qu'ils convient leurs amis ; ils expédient une lettre pour les inviter, c'est un bon expédient.
- Ils négligent leur travail. Je suis moins négligent qu'eux.
- Ils résident à Paris, chez le résident d'une nation étrangère.
- Nos intentions sont que nous intentions un procès.
- Il serait bien que nous éditions cette histoire pour en réaliser de belles éditions.

On trouve aussi quelques exemples d'homographes homophones :

- Je regarde cette dame qui dame le sol. Je vais d'abord lui dire qu'elle est d'abord agréable.

Anne-Marie Veau - Source : « L'orthographe qui rend fou... »

Jean de la Fontaine

Pour clore le chapitre des fables de La Fontaine, dans leur version originale puis dans notre patois sarthois, parlons aujourd'hui de ce grand homme dont on a célébré l'an passé, le 400ème anniversaire de sa naissance.



Jean de La Fontaine, né dans un milieu bourgeois le 8 juillet 1621 à Château-Thierry dans l'Aisne, et mort le 13 avril 1695 à Paris, est un fabuliste, moraliste et romancier.

Ses fables constituent la principale œuvre poétique de la période classique (fin XVII^{ème} et début XVIII^{ème} siècles), et l'un des plus grands

chefs-d'œuvre de la littérature française. La plupart de ses fables, qui n'ont pas pris une ride aujourd'hui, mettent en scène des animaux et contiennent une morale. La Fontaine insistait d'ailleurs sur ses intentions morales et disait : « je me sers des animaux pour instruire les hommes ».

Puis La Fontaine connaît ses premiers succès littéraires grâce à ses « contes et nouvelles en vers » qualifiés de licencieux, libertins, coquins, grivois, érotiques ou gaillards, donc pour adultes... Dans les mots qu'il

choisit, il prend soin d'emprunter des détours, de suggérer, de voiler ses propos, pour les rendre plus amusants. Dès sa sortie, son recueil de contes connaît un vif succès. La Fontaine est enfin célèbre, avec une réputation particulière : il est qualifié d'excellent conteur doublé d'un esprit libre et original.

Quelques vers de La Fontaine devenus des proverbes :

Il faut autant qu'on peut obliger tout le monde : on a souvent besoin d'un plus petit que soi.

La méfiance est mère de la sûreté. (Le chat et un vieux rat)

Petit poisson deviendra grand. (Le petit poisson et le pêcheur)

Le travail est un trésor. (Le laboureur et ses enfants)

Rien ne sert de courir, il faut partir à point. (Le lièvre et la tortue)

De nombreuses fables de La Fontaine restent gravées dans notre mémoire. Mais on connaît mal ses contes. Découvrons celui qui s'intitule L'anneau, et puis si on n'apprécie pas les grivoiseries, on peut passer directement à la page suivante...

L'anneau d'Hans Carvel

Le vieil Hans a pris une femme jeune, et il est inquiet...

Hans Carvel prit sur ses vieux ans
Femme jeune en toute manière ;
Il prit aussi soucis cuisants ;
Car l'un sans l'autre ne va guère.
Babeau (c'est la jeune femelle,
fille du bailli Concordat)
Fut du bon poil, ardente, et belle
Et propre à l'amoureux combat.
Carvel craignant de sa nature
Le cocuage et les railleurs,
Alléguait à la créature
Et la Légende, et l'Écriture,
Et tous les livres les meilleurs :
Blâmait les visites secrètes ;
Fronçait l'attirail des coquettes,
Et contre un monde de recettes,
Et de moyens de plaire aux yeux,
Invectivait tout de son mieux.
À tous ces discours la galande
Ne s'arrêtait aucunement ;
Et de sermons n'était friande
À moins qu'ils fussent d'un amant.
Cela faisait que le bon sire
Ne savait tantôt plus qu'y dire,
Eut voulu souvent être mort.
Il eut pourtant dans son martyre
Quelques moments de réconfort :
L'histoire en est très véritable.
Une nuit, qu'ayant tenu table,
Et bu force bon vin nouveau,
Carvel ronflait près de Barbeau,
Il lui fut avis que le diable
Lui mettait au doigt un anneau,
Qu'il lui disait... Je sais la peine
Qui te tourmente, et qui te gêne ;
Carvel, j'ai pitié de ton cas,
Tiens cette bague et ne la lâche.
Car tandis qu'au doigt tu l'auras,
Ce que tu crains point ne sera,
Point ne sera sans que le saches.
Trop ne puis vous remercier,
Dit Carvel, la faveur est grande.
Monsieur Satan, Dieu vous le rende,
Grand merci monsieur l'aumônier
Là-dessus achevant son somme,
Et les yeux encore aggraves,
Il se trouva que le bon homme
Avait le doigt où vous savez.



Contes et nouvelles en vers par Monsieur de La Fontaine.

L'homme chevreuil - 7 ans de vie sauvage ►

Geoffroy Delorme - Editions Les Arènes

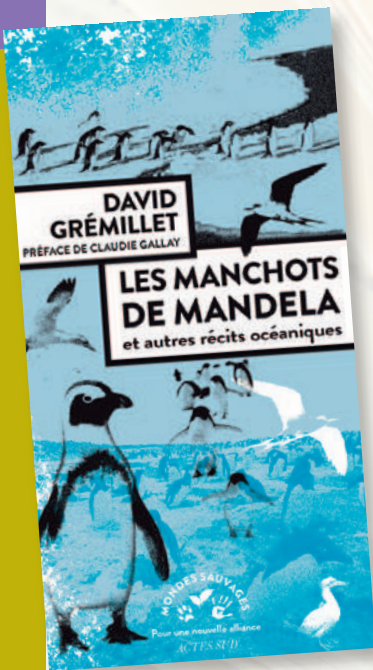
Geoffroy Delorme, jeune photographe, amoureux de la nature, rencontre un chevreuil, intrigué par sa présence. Cela va changer sa vie, il décide de vivre une expérience, l'homme et le chevreuil s'approprient mutuellement. Fasciné Geoffroy s'installe et vit au sein de la famille du chevreuil dans la forêt. Il n'a ni tente, ni couverture apprend à survivre, intègre leur mode de vie. Il se nourrit de glands, d'orties, de baies... partage leurs difficultés mais aussi leurs joies. Ce récit se passe près de chez nous, dans la forêt de Louviers. A la lecture de ce livre, nous rêvons, nous nous évadons, il nous apaise.



◀ Les manchots de Mandela et autres récits océaniques

David Grémillet - Editions Acte Sud

L'auteur, océanographe reconnu dans le monde entier, nous transporte en Afrique du Sud, en France et nous informe sur le fonctionnement des écosystèmes marins, sur le comportement des oiseaux et nous amène avec sérénité et émerveillement à prendre conscience sur ce qui se joue quant au dérèglement climatique. Il nous raconte les fous de Bassan affamés, les manchots d'Afrique du Sud massacrés, les cormorans, le risque de voir ces espèces disparaître. Ce livre écrit avec poésie et sérénité est intéressant et nous apprend beaucoup sur l'intimité et le mode de vie de ces oiseaux.



Metro Breizh - Histoire de la Bretagne au rythme de ses villes et villages ►

Laurent Deutsch - Éditions Michel Lafon

Cet écrivain a déjà écrit des histoires sur notre capitale.

Désormais il nous conte la vie des peuples venus s'installer en Bretagne, qui ont planté d'énormes pierres se dressant vers le ciel. En passant par Brest, Lorient, Pont-Aven, nous découvrons les récits et légendes telles que celles du Roi Arthur, de la fidélité aux peuples celtiques, des druides, des mystères de la forêt de Brocéliande, de la duchesse Anne qui œuvra pour le rattachement de la Bretagne à la France. Nous sommes témoins, à la lecture du livre, d'une population qui décide de préserver la nature, qui se bat pour garder ses traditions, son identité, sa musique et sa langue.



◀ Seper Hero Le voyage interdit qui a donné sens à ma vie

Marine Barnérias - Editions Flammarion

Le 3 avril 2015, on diagnostique à Marine, jeune étudiante dynamique de 21 ans, une sclérose en plaques, appelée plus communément SEP. L'urgence de la situation, le besoin de prendre une décision quant à la prise d'un traitement ou non et le manque d'informations, l'amène à s'interroger. « La maladie c'est toi qui l'a, il faut donc chercher la solution en toi ».

Son traitement ? Réaliser un projet rêvé : le voyage. Trois pays seront traversés : « La Nouvelle-Zélande sera mon terrain de jeux pour redécouvrir mon corps, mieux le ressentir pour mieux le défendre. En Birmanie, j'irai secouer mon esprit par la méditation pour aiguïser ma meilleure arme contre la SEP. La Mongolie sera l'étape-bilan à la rencontre de cette âme souvent délaissée alors qu'elle porte notre mémoire. Dans quel but ? Retrouver mon équilibre que la SEP tente de rompre ».

