

Edito

Nous voilà à nouveau confiné pour une durée indéterminée, même si on nous a annoncé un mois de confinement, qui peut croire que cela ne sera pas prolongé ? Comment se passeront les fêtes de Noël et du nouvel an ? Avec ou sans la famille, les amis ? Jusqu'à quand cette saloperie de virus va-t-il nous pourrir la vie ? Je crois bien que personne même les spécialistes n'en savent rien.

Cette gazette n'a que la prétention de vous aider à supporter cette nouvelle épreuve. Contrairement au premier confinement je ne pourrai en assurer qu'un numéro par semaine, du moins au début.

Je vous souhaite de passer ce moment difficile dans les meilleures conditions possibles, même si contrairement à la dernière fois la période est moins propice à une météo favorable.

Amicalement

Alain Fournier

Pour suivre les liens insérés dans certains articles, il faut télécharger la gazette sur le site. Sur la version envoyée par mail, ils peuvent ne pas fonctionner.

Le mot du bibliophile

« La formule de Dieu » J.R. Dos Santos

Alain Fournier (randonnée pédestre)

Le mot du Président

Bonjour à toutes et tous

Et oui comme au foot nous jouons les prolongations, pas de restaurant, de ciné, de théâtre et autres !!

Après nous avoir dit que nous étions les meilleurs, les plus beaux d'Europe, le premier ministre est passé aux choses sérieuses en faisant les annonces d'hier soir. Je ne veux retenir qu'une seule chose, que tout cela est fait pour nous protéger, pour nous éviter la maladie, qui peut devenir dramatique pour certains, en particulier pour les plus de 65 ans. Alors je vous demande d'espérer en des jours meilleurs sans masque, sans maladie, avec

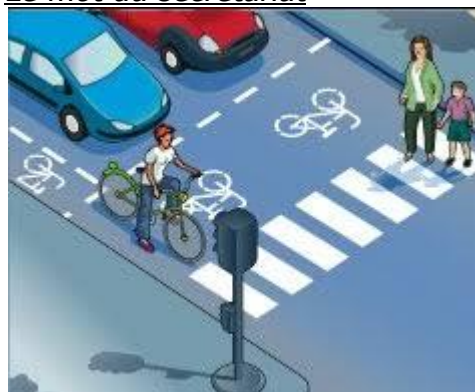
nos petits-enfants, en faisant notre sport.

Vous allez me dire : "tu rêves" !!! Eh bien oui je rêve, je rêve de vous retrouver, je rêve de partager avec vous. Pour cela je suis prêt à tout même à rester confiné.

Courage à toutes et tous. Très amicalement.

Jean-Luc Poupart (Président ARSO)

Le mot du secrétariat



Nous en voyons de plus en plus ...mais qu'est-ce que le "SAS VELO" ?

Allez alors sur le lien suivant et vous saurez tout !!!

<https://cyclotourisme-mag.com/2020/03/27/securite-le-sas-cycliste/>

L'Amicale va dans la semaine, mettre en vente sur le site ARO85.fr quelques articles pour la gymnastique individuelle.

Thierry Grosso

André Rio

La photo du jour



Les Météores en Grèce. Voyage de l'Arso en octobre 2018.

Gilles Talon (webmaster)

Paroles de lecteurs

Ca s'est passé un...16 décembre

1600 : Henri IV épouse Marie de Médicis.

1838 : bataille de la *Rivière de sang* en Afrique.

1854 : Faidherbe à la conquête du Sénégal.

1990 : Aristide président d'Haïti.

Alain Fournier (Rando pédestre)

D'où vient cette expression ?

« Mettre la clé sous la porte »

Cette expression daterait du XV^{ème} siècle et viendrait des locataires qui s'en allaient discrètement sans payer leur loyer. Ils laissaient la clef mais la cachaient.

Aujourd'hui cette expression désigne un commerce qui fait faillite.

Le saviez-vous ?

Déguster des huîtres de La Guittière à Noël, quel régal !

Mais quelle est leur histoire ?

La présence de l'huître dans l'estuaire du Payré remonte aux années 1500, c'est une huître plate. Il faudra cependant attendre quatre siècles pour que sa consommation se développe.

Dans les années 1860, les ostréiculteurs de l'estuaire de la Gironde et du bassin d'Arcachon ayant l'autorisation d'importer des huîtres, en font venir de l'estuaire du Tage au Portugal pour créer de nouveaux parcs. Une quarantaine d'années plus tard, les courants marins auront amené ces huîtres portugaises dans l'estuaire du Payré et même jusqu'à Bouin.

A partir de 1915, les parcs à huîtres de loisir se développent et certains se professionnalisent après la seconde guerre mondiale. En un demi-siècle la consommation de l'huître est passée de locale à nationale.

Les années 1970-1973 voient une épizootie catastrophique, les huîtres vendéo-portugaises dépérissent toutes.

Les ostréiculteurs vont désormais travailler avec des huîtres japonaises, ce sont celles que nous connaissons aujourd'hui.

Si le captage des naissains (larves des huîtres) se fait bien dans le chenal du Payré, beaucoup viennent de Charente Maritime où l'eau est plus chaude. A huit mois la larve de l'huître mesure 3 à 4 cm, c'est le moment de la mettre dans des poches grillagées sur des tables dans le chenal. Mais le travail ne fait que commencer. Pendant 3 ans l'ostréiculteur retourne et brasse les poches pour que les huîtres s'arrondissent et comme elles se collent les unes aux autres il les détache. Les huîtres sont dans l'eau ou dans l'air en fonction de la marée.

Les huîtres les plus consommées sont des huîtres n°3, elles ont près de 4 ans. Les huîtres n°4 sont plus petites, elles n'ont que 3 ans.

L'huître est un aliment riche en minéraux et vitamines, elle stimule les défenses immunitaires, raison de plus pour l'inviter à votre table à Noël.

Bonnes fêtes de fin d'année.... avec les huîtres de Vendée naturellement.

Yves Brossard (rando pédestre)

Recette

Rougail Saucisse (recette de la Réunion)

Pour 8 personnes

Ingrédients : 1 kg de saucisses (chipo ou saucisse de campagne), 6 à 8 tomates bien mûres ou boîte de tomate, 2-3 oignons ou échalotes, 2 gousses d'ail, 1 à 2 cuil à café de safran ou de curcuma (moi je mets du curcuma), huile, sel et poivre.

Je prévois 2 chipos par personne ou 1 grosse saucisse de campagne. Faire bouillir les saucisses. Pour éliminer l'excédent de graisse, à la première ébullition jetez l'eau. Puis coupez les saucisses en morceaux. Faire frire les saucisses dans un peu d'huile, ajoutez les oignons, faire revenir. Ajoutez l'ail écrasé, le poivre, le sel et le curcuma, puis les

tomates. Mélangez bien le tout et laissez cuire environ 20 à 30 mn.

Servez chaud avec du riz ou des pommes de terre. Moi je rajoute les pommes de terre coupées en quartier en fin de cuisson du rougail.

Proverbe français :

La table est l'entremetteuse de l'amitié.

Jocelyne Rétrif (gym douce).

Un service public quasi inconnu et gratuit de la Cité de la Santé I (Cité des Sciences Paris) lien ci-après on peut poser par courriel des questions personnelles de santé avec une réponse sous 72 heures, ce sont à la fois les documentalistes santé et des professionnels santé qui nous répondent.

Je peux vous assurer que c'est sérieux encore plus si l'on prend le temps d'expliquer et d'argumenter sa demande.

<http://www.cite-sciences.fr/fr/au-programme/lieux-ressources/cite-de-la-sante/une-question-en-sante/presentation-questions-sante/>

Vivi Lenfant

Petites histoires

A lire ce style proche de Père Fection, on frise presque l'Abbé Attitude !!

Après celle de l'Abbé Bête, voici l'histoire de l'abbé du Mont Saint Michel, un petit bijou de texte :

Au Père Spicace, un grand malheur est arrivé à l'abbaye et j'ai la pénible mission de vous en faire part. Mardi soir, pendant que l'abbé Nédicte donnait les dernières grâces, l'abbé Quille perdit l'équilibre dans l'escalier et tomba inanimé dans les bras du Père Iscope. Les révérends pères, en perdant l'abbé Quille, perdaient leur seul soutien. Un seul restait joyeux : le père Fide. Quant à l'abbé Tise, il n'y comprenait rien. Il aurait bien voulu que le saint Plet l'aide à comprendre ce qui s'était passé mais rien n'y fit.

Après l'accident de l'abbé Quille, on alla chercher le Père Manganate et le Père Itoine, les deux médecins de l'abbaye. Ils pensaient

ranimer le malheureux mais leurs efforts furent vains et celui-ci décéda peu après. Le lendemain fut donc célébré son enterrement. Chacun fut appelé à l'abbaye par les célèbres cloches du Père Sonnage. La messe fût dite sur une musique de l'abbé Thoven. Le père Ocquet fut chargé du sermon et comme il n'y avait pas de chaire, il monta sur les épaules du Père Choir A la fin de l'homélie, le Père Cepteur fit la quête et remit les dons ainsi recueillis à notre frère africain : l'abbé N'Pé. Après la messe, une grande discussion s'engagea pour le transport de la bière : l'abbé Canne et l'abbé Trave voulaient passer par les champs. Le Père Clus s'y opposa. L'abbé Casse en fut enchanté. Le Père San avec sa tête de turc ne voulait rien entendre. Le Père Vers et le Père Nicioux semaient le doute dans les esprits. Finalement on décida que, comme à l'accoutumée, l'abbé Taillière serait chargé du transport du corps du défunt. Devant la tombe creusée par le Père Forateur et en l'absence du Père Missionnaire, l'abbé Nédiction donna l'absolution. Le Père Venche et l'abbé Gonia avaient joliment fleuri la tombe. Celle-ci fût recouverte d'une belle pierre tombale préparée par l'abbé Tonneuse. Sur le chemin du retour, le spectacle fut déchirant. Le Père Pendiculaire était plié en deux de douleur et de chagrin. L'abbé Vitré était lui aussi plein de larmes. La Mère Cédès, invitée pour l'occasion, fermait la marche en compagnie du frère du Père Igord. A l'arrivée, le Père Sil et l'abbé Chamelle préparèrent le repas tout en consultant les livres culinaires du Saint Doux. Le Père Nod et le Père Collateur servirent à boire et chacun pût se remettre de ses émotions.

Serge Bouju (animateur jeux)