

## Edito

L'avenir de la reprise de nos activités semble sombre ! On entend déjà parler d'un nouveau confinement général après le 20 janvier.

Notre salut viendra sans doute des vaccins mais à quelle échéance ?

J'ai de ce fait le sentiment que cette gazette du reconfinement a encore de beaux jours devant elle à condition que vous me donniez de la matière pour la faire vivre et survivre.

Mes munitions s'épuisent. Envoyez-moi des textes, des histoires, des recettes...

Merci d'avance et bon courage à tous

**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

« Le loup des Cordeliers » d'Henri Lœvenbruck. Un roman passionnant qui nous apprend plein d'anecdotes sur la Révolution de 1789. C'est de plus très bien écrit ce qui ne gâte rien !

**Alain Fournier (rando pédestre)**

## Le mot du Président

A prendre de la hauteur on finit par s'envoler Pourquoi je ne suis pas candidat à l'AG électorale de la FFRS

Comme je l'ai indiqué à plusieurs reprises publiquement au Président de la FFRS, les candidats ne sont pas présentés par une assos, ce sont des candidatures individuelles, c'est à dire des personnes qui ne représentent quelle même.

Fort de mon expérience professionnelle, syndicale et politique je suis contre le cumul des mandats 2 au maximum. Je suis animateur et président de l'ARSO!!

Je ne souhaite pas devenir un "ya ka" un "fo con" c'est ainsi que vous appelez ceux qui siègent dans une assos, sont animateurs, membres du CODERS, CORERS, et Comité Directeur de la FFRS !!

Je veux profiter de ma famille, de mes amis,

que j'ai parfois oubliés.

A très bientôt prenez soin de vous.

**Jean-Luc Poupart (Président ARSO)**

## Le mot du secrétariat

 **LE BON SAMARITAIN**



**Staying Alive**

Le « Bon Samaritain » permet aux volontaires formés aux gestes de premiers secours de s'enregistrer sur l'application Staying Alive et ainsi de devenir localisables par les services d'urgence (Pompiers, SAMU...) en cas d'arrêt cardiaque à proximité afin de porter secours à la victime. Si vous vous sentez concernés et que vous êtes formés aux premiers secours, je vous invite à aller sur le lien suivant et vous inscrire :

<https://www.bon-samaritain.org/StayingAlive/inscription>

Vous êtes volontaire mais non formé ou pas encore formé, vous pouvez également vous inscrire et être sollicité par les secours pour apporter le défibrillateur le plus proche auprès de la victime.

**Thierry Grosso**

**André Rio**

## La photo du jour La tour d'Arundel en 1920



**Gilles Talon (webmaster)**

## Paroles de lecteurs

### **Ça s'est passé un...13 janvier**

1898 : Emile Zola publie « j'accuse »..  
1953 : « complot des blouses blanches » à Moscou  
2012 : naufrage du Concordia.

### **Alain Fournier (Rando pédestre)**

#### **D'où vient cette expression ?**

« Se mettre sur son 31 »

Deux hypothèse à l'origine de cette expression :

Les militaires prussiens recevaient tous les 31 du mois la visite de leur supérieur et devaient donc être le plus présentable possible. Au Moyen-âge le trentain était un tissu somptueux réservé pour les grandes occasions.

### **Annick Fournier (rando pédestre et MAC)**

#### **Le saviez-vous ?**

Au cœur de la forêt d'Olonne on peut monter sur « la butte de ski » à l'altitude de 34 mètres. En 1939 il a été prévu d'aménager une piste de ski, les aiguilles de pin faisant office de neige. Ce projet n'a jamais abouti. Un peu au Sud se situe le menhir de la Conche verte. Emettez un vœu, faites en le tour trois fois de suite en silence, et votre vœu sera exhaussé !

### **Animateurs rando pédestre**

#### **Recette**

Saint-Jacques avec ses endives pour 2 personnes  
4 petites endives, 8 noix des Saint Jacques, 2 oranges, 1 clémentine, sel, poivre, beurre, 75 g de sucre.  
Presser les deux oranges, garder le jus.  
Oter la partie amère des endives, les faire revenir dans du beurre et les colorer sur toutes les surfaces.  
Ajouter le jus d'orange et laisser cuire doucement, à découvert, pendant 20 à 30 minutes selon votre goût croquant ou fondant.

Préparer le zest de clémentine et le jus de clémentine, ajouter au sucre et préparer un caramel parfumé à la clémentine.

Faire revenir les noix de Saint Jacques à la poêle.

Dresser dans l'assiette les deux endives en prenant soin de bien les égoutter, les noix de St Jacques, mettre un peu de fleur de sel, du poivre et décorer l'assiette avec un filet de caramel à la clémentine.

### **Jocelyne Brodu**

#### **Poème écologique**

En ce temps ou l'écologie est de plus en plus présente, il faut savoir que dès le 16ème siècle Ronsard défendait les forêts. Il a écrit dans les Elégies un magnifique poème que vous pourrez retrouver :

- Ecoute, bûcheron, arrête un peu le bras;  
Ce ne sont pas des bois que tu jettes à bas,  
Ne vois-tu pas le sang lequel dégoutte à force  
Des nymphes qui vivaient dessous la dure écorce?

Je ne vous copie pas tout mais je le trouvais sympa

### **Jocelyne Brodu**

#### Petites histoires

1) Maman araignée dit à ses enfants :  
-" Ce soir, mes petits, en dessert, nous aurons.... une mouche au chocolat !

2) Une araignée à sa copine :  
- "T'étais où en vacances ?  
- Au Louvre  
- Pas très drôle !  
- Ouais, mais j'ai pu exposer mes toiles ! "

3) Que prend un éléphant quand il va au restaurant ?  
Il prend de la place !

4) Quel est le comble pour un hérisson malade ?  
-De se soigner par acuponcture !

### **Lili Frison (musique / danse)**