



N° 10
Sept 2013

Edito

Bonjour,

Ca y est, je viens de fêter ma 10ème parution ! Cela signifie que j'existe depuis 2 ans 1/2.

J'aimerais bien avoir votre avis, amis(es) membres de CBN sur les articles publiés. Il n'y a que de cette façon que l'équipe de rédaction pourra améliorer le contenu de votre bulletin trimestriel.

Je compte sur vous pour nous informer des modifications que vous désirez voir apporter et des rubriques que vous voudriez voir traiter dans votre revue CBN en Marche.

Merci de votre aide et à bientôt.

La feuille de chou.

Le calendrier des sorties

Le mardi 08 octobre: voyage à Beaune (Bourgogne)
Visite et explications sur la vinification de Bourgogne, visite de l'atelier de tonnellerie, dégustation au lycée viticole .

Repas au restaurant « Le caveau des Arches » puis visite des hospices de Beaune l'après midi.

Voyage en car.: 90€par personne.

Les inscriptions sont prises en compte jusqu'au 20 Septembre: inscrivez-vous vite auprès de Chantal Renard !

Le 13 Novembre: après la marche vers 17/17h30: projection des diaporamas de « Belle Ile » et « Prémanon » dans la salle 2 de l'ECC (Espace Culture et Congrès) de CEYRAT.

Le 27 Novembre après la marche vers 17/17h30: dégustation du Beaujolais nouveau dans le hall de l'ECC (Espace Culture et Congrès) de CEYRAT. Cette dégustation sera accompagnée de charcuteries et autres.

Le 15 Décembre: Notre traditionnel repas de fin d'année.
Le tarif n'est pas encore défini mais, comme chaque année, nous calculerons au plus juste pour que la majorité, voir l'ensemble de nos membres puissent assister à ce repas!

Un pied devant l'autre

Un bon randonneur ou une bonne randonneuse se reconnaissent ... à l'état de leurs pieds après la marche ! Ils doivent être sans ampoules et sans échauffements ou irritations d'aucune sorte !

Pour cela, une seule solution: savoir choisir ses chaussures, mais également ses chaussettes !

Côté chaussures, choisissez de préférence un modèle à tige haute qui facilite le maintien de la cheville dans les terrains difficiles. Pour les passages humides, prévoyez une membrane imperméable type Gore Tex.

Votre chaussure doit être muni d'un pare-pierres à l'avant et renforcée au niveau du talon pour permettre une bonne accroche (capacité à tenir sur un terrain irrégulier) et une forte adhérence (pour ne pas glisser sur une surface lisse en pente). La semelle doit être en caoutchouc et avoir un crantage profond ainsi qu'un système d'évacuation des débris sur les côtés . A l'avant et sur les talons, les crans sont plus rapprochés afin de sécuriser les appuis.

Côté taille, essayez vos nouvelles chaussures avec la paire de chaussettes que vous utiliserez en randonnée , et prévoyez une taille au dessus de votre pointure habituelle : il faut pouvoir passer un doigt derrière votre talon lorsque vos orteils touchent le bout de la chaussure. Si vous prévoyez une semelle style Sigvaris ou autre , équipez la chaussure de celle-ci avant de choisir la taille.

Et les chaussettes? Bannissez le coton qui capture la transpiration et maintien les pieds dans une humidité constante qui favorise les ampoules. Prévoyez une matière respirante ou des chaussettes dites « double » qui facilitent le frottement entre les deux couches de tissu et limite le frottement sur la peau. Les modèles en laine à bouclettes sont fortement conseillés car ils régulent la température, limitent la transpiration, et réduisent les sensations d'irritation.

Bonnes randos à toutes et à tous et à bientôt sur les chemins !

D'après un article de C. Dor



La recette de M. BILIAUD (membre de CBN)

RECETTE des CROQUETS de la rue de CHANTEMERLE

200 g de sucre, 200 g de farine, 200g d'amandes

une pincée de sel, 1/2 cuillère à café de levure, 2 oeufs

Parfum au choix (sucre vanillé ou autre)

Pétrir le tout pour obtenir une pâte consistante.

Former des petits boudins de la longueur de la tôle à pâtisserie, (rouler la Pâte).

Mettre les boudins sur un papier -cuisson.

Mettre au four chaud et cuire environ 25mn à 175 ° C.

Découper les boudins dès la sortie du four, pour une largeur de 1cm environ.

Et bon appétit à tous.

Nous sommes plusieurs à avoir expérimenté cette recette: elle est très facile à réaliser et le résultat est succulent !



CBN dans le JURA

Nous sommes partis à 21 pour un court séjour à PREMANON dans le JURA.

Très vite, nous nous sommes retrouvés à 22 car notre chauffeur a rapidement intégré l'équipe. Ces six jours à 1200m d'altitude, sous un soleil radieux et une douce chaleur, nous ont permis d'admirer les paysages, de déguster les produits du terroir (fromages, vins), mais aussi de visiter les Salines de Salins les bains et Arc et Senan la ville d'Arbois, les villages de montagne...et, bien sûr, de marcher !

Mais surtout, ces quelques jours dans un gîte où nous étions les seuls occupants ont occasionné des parties de « rigolade » que nous ne sommes pas prêts d'oublier !!! En particulier, nous avons fêté, comme il se doit, l'anniversaire de notre ami Yves le mercredi 5. Les festivités ont débuté par quatre apéritifs différents offerts par Marinette, Babette et Yves et se sont poursuivies jusqu'au dessert. Si les bougies n'étaient pas en nombre suffisant sur le gâteau, les fous rires, eux, étaient très nombreux !

A noter également la dernière soirée où nous avons assisté à un « one man show » d'un musicien, auteur, compositeur interprète et humoriste de grand talent, toujours élégant, et jouant avec la même maîtrise aussi bien de la guitare, que de l'accordéon ou du violon Tzigane.

Merci à toutes les participantes et à tous les participants pour ce séjour hors du commun et d'une convivialité sans pareil !!!

APS





Quelles nouvelles de notre nouveau site Internet ?

Elles ne sont pas bonnes : nous avons prévu de faire réaliser notre site par une équipe d'étudiants de L' I U T (Institut Universitaire de Technologie) de Vichy qui est rattaché à l'Université Blaise Pascal de Clermont-Ferrand.

Nous pensions que l'organisme choisi serait un gage de sérieux et de qualité !

Mal nous en a pris : non seulement le groupe chargé de cette étude n'a pas respecté le cahier des charges, mais de plus, il n'a pas terminé le travail et le site ne fonctionne pas ...

Dans un premier temps, nous avons demandé à une des membres de notre association d'évaluer les problèmes rencontrés et de nous soumettre ses conclusions. Avec beaucoup de gentillesse, elle a accepté notre demande, et nous allons lui transmettre notre cahier des charges et tous les éléments en notre possession.

A la suite de son avis, nous envisagerons, si le travail qu'il reste à fournir n'est pas trop conséquent et avec son accord, de lui confier la réalisation de notre nouveau site.

Si la masse de travail est trop importante, il nous faudra rechercher une ou plusieurs personnes susceptibles de mener ce projet à son terme.

La commission « Site CBN »



Notre « coup de cœur »

Bien sûr, c'est un livre, mais pas n'importe lequel !

Il s'agit de ce que l'on qualifie couramment de « pavé » : mille cent vingt quatre pages !

Le titre de cet ouvrage est : **Alias Caracalla** .Il a été écrit par Daniel Cordier qui fut le secrétaire du grand responsable de la résistance Jean Moulin.

Daniel Cordier a été parachuté à Montluçon le 25 Juillet 1942 et est resté au service de Jean Moulin Jusqu'à l'arrestation de celui-ci le 21 Juin 1943 !

Voici comment Daniel Cordier parle de ces deux années dans la quatrième de couverture de ce livre.

« Ces années, je les raconte telles que je les ai vécues, dans l'ignorance du lendemain et la solitude de l'exil. Qu'en penser après tant d'années ?

S'il est dans la nature d'un témoignage d'être limité, il n'en est pas moins incomparable. J'ai consacré beaucoup de soins à traquer la vérité pour évoquer le parcours du jeune garçon d'extrême droite que j'étais, qui, sous l'étreinte des circonstances, devient un homme de gauche. La vérité est parfois atroce. »

Ce livre, j'ai eu envie de le parcourir d'un seul jet tellement il m'a fasciné ! La différence avec un roman d'aventures vient du fait qu'il s'agit de notre histoire, qu'elle est décrite avec beaucoup de précision et, tout au long du récit de ces deux années de vie de l'auteur, nous découvrons l'abnégation, la force mentale et le courage de celles et ceux qui se sont battus et ont souvent tout sacrifié pour que nous demeurions un peuple libre !

APS



Prière des seniors.

*Notre kiné qui êtes osseux,
Que nos articulations soient certifiées,
Que notre squelette tienne,
Que nos os emboîtés soient fermes
Sur la terre comme ossuaire.
Donnez-nous aujourd'hui' nos massages quotidiens.*



*Pardonnez nous nos souffrances
Comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont chiropractés.
Ne nous laissez pas succomber à la décalcification,
Mais délivrez-nous du mal de dos,
Maintenant et Alzheimer de notre mort.*

Abdomen.

Connaissez- vous bien votre Auvergne?

1. Quelle expérience fondamentale Blaise Pascal a-t-il menée à Clermont-Ferrand, sa ville natale?
2. Pourquoi le centre ancien de Riom, où la pierre de Volvic a la part belle, ne conserve-t-il qu'une unique maison à pans de bois?
3. Quel est le plus profond et le plus jeune des lacs d'auvergne et comment s'est-t-il formé?
4. Mis à profit par onze stations en Auvergne, le thermalisme est-t-il lié au volcanisme?
5. Quel est le point culminant de la Haute Loire situé sur la ligne de partage des eaux entre Atlantique et Méditerranée?
6. Quel site haut en couleur du Puy de Dôme désigne-t-on sous le nom de « Colorado auvergnat »?
7. Quel est le haut lieu qui célèbre l'action de la résistance en Auvergne?
8. En plus de celui du Puy, quel autre chemin de Compostelle, moins connu, traverse l'Auvergne?

Réponses dans le prochain CBN en Marche...

REDACTION:

Jacky Chambon
Alain Pont- Sabatier

DIFFUSION:

Marie Lafanechere
Dominique Pigeyre
Chantal Renard
Marie-France Watel