



N° 12

Mars. 2014

Edito

Bonjour à vous toutes et tous,

Je ne vous demanderai pas d'alimenter mon contenu puisque, visiblement, vous ne vous sentez pas concernés (ées) par votre bulletin! Mise à part deux ou trois textes ou photos, je ne reçois pratiquement rien !

Tant pis pour moi: je serai obligé de me contenter du (trop) peu d'articles que vous me faites diffuser...

Ne vous étonnez pas si vous retrouvez dans mes quatre pages des articles parus dans le journal local: d'une part, nous ne lisons pas tous le quotidien « La Montagne », d'autre part, il faut bien que l'ensemble de nos adhérentes et adhérents soient informés des comptes rendus de nos sorties.

A bientôt et au plaisir de diffuser quelque chose de votre cru.

Le calendrier des sorties

Le 11 Mars: visite des caves « Saint Verny »

Découverte des chais et dégustation.

Départ 16h du parking de l'ECC (Espace Culture et Congrès) de Ceyrat en covoiturage.

Durée de la visite 1h30 environ.

Tarif par personne : 4 € plus le covoiturage: 1€

Le 15 Mars: ramassage des objets encombrants.

Des camions et du personnel de l'association « Les mains ouvertes » seront dans l'attente des objets dont vous voulez vous séparer ,à partir de 9h sur le parking « Beaulieu » à Ceyrat.

Le 30 Mars: à partir de 14h30, un diaporama de nos marches et de nos sorties de l'année 2013 sera projeté en salle 1 de l'ECC (Espace Culture et Congrès) de Ceyrat .

Nos randonnées 2013 (Colette Blanc)

1er groupe Saint Jacques (Jacky Chambon)

2ème groupe St jacques (Marinette Durieux)

Entracte: verre de l'amitié.

Belle Ile en mer. (Marinette Durieux)

Prémanon (Marinette Durieux)

Le 5 Avril : rendez-vous à 9h à la mairie de Ceyrat pour le nettoyage des chemins de la commune.

Du 18 au 24 Mai: séjour à La Turbale.

Suite à des désistements, trois places sont disponibles.

Inscrivez vous auprès de Chantal RENARD si vous êtes intéressés (ées).

RANDONNEE ET JARDINAGE

Deux activités souvent complémentaires surtout pour les retraités...

Lors de nos randonnées du mercredi, en discutant avec les uns et les autres, j'ai constaté qu'un certain nombre de marcheurs s'adonnaient au jardinage, surtout ceux qui habitent en zone péri urbaine ,ce qui est le cas de bon nombre d'adhérents de CBN et qui disposent d'un petit lopin de terre

Certains sont des jardiniers performants , munis de bonnes connaissances des plantes et de la façon de les cultiver et font de bonnes récoltes

D'autres ont des résultats irréguliers par un manque de temps et de méthodes et parfois ont du mal à concilier jardinage et voyage qui les éloigne de leur propriété pendant plusieurs jours, voir semaines , un manque d'arrosage, un semis trop précoce ou tardif et voilà les récoltes compromises

Mais il existe des solutions pour s'en sortir dont celle de faire partie d'un club de jardiniers amateurs pour avoir de bons conseils

En novembre 2013 a été créé l'association des JARDINIERS DES PAYS D'AUVERGNE dont le siège est 42 Rue Bélliard à Clermont près de la frontière avec CEYRAT

Son but est d'accueillir des personnes intéressées par la pratique de méthodes de jardinage respectueuses de l'environnement et de la santé en partageant leur savoir faire et leur expérience

Elle regroupe 25 clubs locaux ,personnellement je m'occupe de celui de VOLVIC, pour l'instant il n'existe pas de club à CEYRAT ,les plus proches sont BEAUMONT et bien sur CLERMONT

Chaque club organise des réunions ,visite de jardins, sorties botaniques.....

Une lettre mensuelle est envoyée à chaque adhérent sur les travaux à effectuer au jardin ,un catalogue de graines est également distribué.

Ainsi muni de bons conseils on peut partir marcher sereinement les mercredi ou jeudi ou encore sur les chemins de ST JACQUES ou à GUERANDE...

Les valeurs qui animent ces deux activités me semblent comparables :

L'observation et le respect de la nature : le bon jardinier n'utilise plus de pesticides, le randonneur s'interdit de souiller la campagne avec ses détritux et ne va pas gambader hors des sentiers et il peut se munir d'un sécateur pour couper la branche d'un arbrisseau qui occasionne une gêne sur un chemin

Le respect de l'homme et de ses activités : le bon randonneur évite de grappiller dans les propriétés ce qui n'interdit pas de ramasser une pomme ou une noix tombées sur le chemin

Le partage des connaissances et des récoltes : le jardinier aime transmettre et comparer ses connaissances avec d'autres et partage volontiers ses fruits et légumes

Idem pour le marcheur ,nos guides du mercredi et certainement du jeudi sont toujours contents de nous commenter les paysages traversés en nous précisant le nom d'un puy ou d'un village et surtout ils nous font bénéficier de leur grandes connaissances des itinéraires de randonnée, ils ne nous ont encore jamais perdus !

Combien de participants sont contents de nous offrir un fruit sec, une sucrerie voir des fraises TAGADA , je ne suis pas bien sur qu'elles soient BIO !

J'arrive au terme de mes réflexions sur la randonnée et le jardinage

Bernard C.

PS : Afin de ménager vos articulations n'utilisez plus une bêche, mais une bio grif qui aère le sol, préserve son organisation biologique, elle est en plus ergonomique vous n'aurez plus mal au dos et serez en meilleure forme pour marcher!

En photo, vous pourrez voir un hôtel à insectes qui accueille les insectes auxiliaires du jardin , il est l'œuvre d'un artiste Beaumontois GG , artiste de talent mais encore méconnu du grand public

Un brin d'humour !

Quelques définitions:

- Conscience: petit caillou dans la chaussure qui nous aide à marcher droit.
- Escargot: limace qui a accédé à la propriété.
- Zèle: pratique idiote qui consiste à travailler plus pour gagner pareil.
- Adolescence: période pendant laquelle on prend son pied avec sa main.
- Banque: établissement qui nous refuse un découvert et dont on paye les faillites.
- Boucher: tailleur de bavettes.
- Carat: unité de mesure de l'amour chez certaines femmes.
- Comptable: escroc qui vous prend une fortune pour vous expliquer que vous êtes surendetté.
- Droite/ Gauche: quand un homme de droite passe l'arme à gauche, l'homme de gauche a une larve adroite.



Extraits du « dictionnaire de Laurent Baffie »

La recette du Kugelhof de Marie Madeleine

Recette Viennoise

Ingrédients :

- 120gr de beurre
- 180gr de sucre
- 4 oeufs
- 300gr de farine
- 1cuillère à café de levure en poudre
- 6 cuillères à soupe de crème
- 80gr environ de chocolat en poudre (le plus noir possible)
- un alcool pour parfumer soit du kirsch, ou autre, pour assouplir la pâte.



Mettre en chauffe le four.

Beurrer un moule à kugelhof et mettre au frigo en attendant.

Mélanger beurre et sucre; petit à petit en remuant ajouter les œufs un à un en alternant avec 1 ou 2 cuillères de farine, puis Incorporer le reste de farine avec la levure, bien remuer puis incorporer la crème, puis l'alcool ;

Diviser la pâte en deux .

Dans une moitié ajouter la poudre de chocolat noir et bien remuer.

Prendre le moule au frigo, verser le mélange blanc, puis le mélange noir, et mélange blanc à nouveau puis mélange noir jusqu'à n'avoir plus de pâte.

Mettre à cuire à four modéré 180°/190° c'est selon environ 1 heure, au bout de ce temps vérifier la cuisson à la lame de couteau, démouler chaud et saupoudrer de sucre glace tamisé.

MMG

A la demande des deux principaux intéressés, je publie dans ce numéro de CBN en Marche mes deux élucubrations sur Jean Gabriel G. et Yves P.

APS

Sur l'air du « Gorille » de Georges Brassens.

Refrain : gare au beau Yves !

C'est à travers la France et la Navarre
Qu'on peut voir parcourir les sentiers
Un type taillé comme une armoire
Qui n'arrête pas de rigoler !

Le gars, vous l'avez deviné
C'est l'ami Yves qui aujourd'hui
A voulu qu'avant le dîner
Nous soyons toutes et tous réunis
Refrain

Si nous sommes assemblés ici
Devant des bouteilles et des verres
C'est pour tous ensemble, entre amis
Lui fêter son anniversaire !

En effet notre copain sympa
Vient de prendre une année de plus
C'est pas l'Pérou mais ma foi
Ca ne nous rajeuni pas non plus
Refrain

Yves, nous ne pouvons que l'aimer
Pour les hommes d'une amitié sincère
Pour les femmes, chacune doit décider
Des deux amours celui qu'elle préfère...



Il est d'une belle intelligence
Et partout son comportement
Est toujours d'une grande aisance
En tous lieux et à tous moments
Refrain

Si une personne mal embouchée
Manifeste son mécontentement
Par une colère simulée
Il la calme immédiatement

Si une autre remplie de tristesse
A le moral dans les genoux
Par sa grande délicatesse
Il lui redonne un coup de mou !
Refrain

Il sait lors d'une conversation
Saisir le moment et l'heure
Pour placer avec aplomb
Un trait d'humour ravageur.

Depuis qu'il marche à CBN
Il a perdu plus d'vingt kilos
Maintenant, avec sa petite bedaine
Il devient de plus en plus beau !
Refrain

Ami Yves, de la part de tous,
Nous le disons, soyons sincères
Tu es pour nous notre Nounours

Joyeux et heureux anniversaire !!!

Nostalgie de notre Bouffon !

sur l'air de « Cadet Roussel »
 Jean Gabriel a une maison (bis)
 Qu'il rénove du sol au plafond (bis)
 Avec l'aide de Marie Noëlle
 Il manie le pinceau et l'échelle

Refrain

Ah, ah, ah oui vraiment
 Jean Gabriel est un marrant (bis)

Pour toutes et tous, c'est un copain (bis)

Qui plaisante du soir au matin (bis)
 Il a soit l'humour ravageur
 Soit le petit côté charmeur

On ne voit plus sur les sentiers (bis)
 Sa bonne humeur, sa belle santé (bis)

On n'entend plus ses « Oh putain »
 Rythmer le parcours du chemin

Son œil pétillant de malice (bis)
 Et la moustache qui se hérissé (bis)
 On n'écoute plus sa voix profonde
 Chamberer dans le groupe une blonde

On n'entend plus à chaque croisement bis)

Crier d'un ton de commandement (bis)
 « A gauche » : ce n'est pas politique
 Chez lui, c'est tout simplement un tic !

Faut l'avoir vu au restaurant (bis)
 Tablier bleu et bonnet blanc (bis)
 En train d'imiter la serveuse
 En tortillant ses deux valseuses

Nous espérons que ton chantier (bis)
 Va très vite se terminer (bis)
 On veut revoir à nos côtés
 Notre boute en train préféré

Mais, si tu plaisantes en continu (bis)
 Quel qu'en soit le contenu (bis)
 Tu ne blesses jamais personne
 Te montres toujours bonne pomme !

Tout CBN pour cette raison (bis)
 Te voue un culte de Bouffon (bis)
 C' n'est pas un titre péjoratif,
 Mais au contraire admiratif !



Refrain final

Ah, ah, ah oui vraiment
 Jean Gabriel t'es un marrant (bis)

JOURNEE NATIONALE DE LA RAQUETTE A LA BOUBOULE

En ce dimanche 2 février 2014, à 7 heures 30, nous sommes une trentaine de cébénistes à attendre le car pour une journée raquette à la Bourboule. Cette journée, événement populaire et sportif à la fois a pour vocation de faire découvrir un domaine dédié aux raquettes dans le massif du Sancy ; elle est devenue un rendez-vous incontournable pour C.B.N.

Sur le plateau de Charlannes, les soucis commencent, il faut adapter et adopter ses raquettes, c'est la galère. Une fois bien chaussés, le Chef annonce « le top départ » et nous voilà partis « raquetter » pour un circuit de 7 kms.

Dès les premiers pas, un paysage magnifique et impressionnant avec ses grandes étendues immaculées nous captive et nous engloutit – nous immortalisons ces moments chacun à sa façon.

Après l'effort, le réconfort. Nous voilà au Casino de la Cité Thermale où nous attendent un vin chaud et un mini-repas, puis ce fut la dégustation d'un café dans bar sympa. Nous retrouvons notre car et son chauffeur car c'est déjà l'heure du départ.

Le beau temps était avec nous – nous garderons un excellent souvenir de cette journée remplie de bonheur.

M.D.



REDACTION:

Jacky Chambon
 Alain Pont- Sabatier

DIFFUSION:

Marie Lafanechere
 Dominique Pigeyre
 Chantal Renard
 Marie-France Watel