



N° 22  
Oct. 2016

### Le calendrier des sorties

#### Edito.

Bonjour à vous toutes et tous,

« L'Automne est arrivé » comme le chantait admirablement Jean Ferrat, et avec lui les multitudes d'ocres tous différents et les marrons « terre de sienne » où persistent encore les variétés de verts des feuillages de certains arbres !

Comme l'année dernière, ceux-ci n'ont pas encore perdu leurs feuilles puisque la température reste clémente pour la saison, ce qui nous fait admirer des paysages colorés et d'une grande beauté...

Alors, n'hésitez pas à marcher sur les sentiers d'Auvergne et découvrir, grâce à la compétence et la disponibilité de nos accompagnateurs (trices), ces cartes postales naturelles qui sont livrées à nos yeux les mercredis, jeudis et dimanches. La feuille de

**ATTENTION : 2 dates ont été modifiées pour une question d'attribution de salle ou de disponibilité** il s'agit de celle du « Repas d'Automne et de celle du « Repas de fin d'année »

**Du 8 au 15 Octobre:** séjour à « Montagnac » Complet.

**Dimanche 20 Novembre:** repas d'Automne au restaurant « Le Concorde » à Aulnat (potée auvergnate).

**Mercredi 23 Novembre:** après la randonnée de Claude, dégustation du beaujolais nouveau.

**Jeudi 15 Décembre:** repas de fin d'année au CPIE de Theix et préparé par le traiteur Benjamin.

Des informations complémentaires et les demandes d'inscriptions vous seront communiquées en temps et en heures pour ce qui concerne les 20 Novembre et 15 Décembre.

### Un pied devant l'autre

Comme disait le chanteur, musicien et humoriste Boris Vian : « moi j' préfère la marche à pied ... » et il avait raison car:

La marche à pied peut vous aider à :

- [Brûler un plus grand pourcentage de graisse corporelle,](#)
- Abaisser le taux de cholestérol LDL (le "mauvais" cholestérol),
- Augmenter le taux de cholestérol HDL (le "bon" cholestérol),
- Diminuer votre tension artérielle,
- Réduire ou mieux gérer le risque de diabète de type 2,
- Décroître vos risques de maladies en général,
- Contrôler votre poids,
- Améliorer votre humeur,
- Accroître votre niveau d'énergie,
- Rester fort et en forme.

Tous ces bienfaits pour quelques kilomètres par semaine, il ne faut surtout pas s'en priver !!!

La marche à pied est certes très utile, mais si nous voulons pouvoir en profiter sans risque d'accident, il nous faut respecter les règles élémentaires de sécurité !

Nous sommes de plus en plus nombreux, en particulier les mercredis et jeudis, à participer aux randonnées organisées par nos différents accompagnateurs et accompagnatrices et les divagations au milieu des routes de certaines et certains ne sont pas acceptables !

J'en suis arrivé à la conclusion que, l'âge aidant, ces personnes ont perdu la notion élémentaire de droite et gauche. Si cette perte de notion peut facilement se concevoir en politique où la frontière est souvent floue, il n'en est pas de même pour les bords d'une route...

A ces personnes qui, par bravade, inattention, étourderie ou distraction mettent en danger non seulement leur vie mais celle du groupe, je rappelle que la droite se situe du côté de la main avec laquelle on écrit (sauf pour les gauchers), et que la gauche du côté du poignet qui porte la montre ! Donc, pour marcher à gauche de la route, il suffit de tendre le bras qui porte la montre et d'aller dans la direction de celui-ci jusqu'au moment où on trouve le bas côté. Et là, comme tout le monde, marcher en file indienne à **gauche** de la route. De même, un passage protégé est constitué de zébrures peintes perpendiculairement à la chaussée de manière à assurer à la personne qui traverse une route le maximum de sécurité.

Je plaisante bien sûr: je suis persuadé que vous l'avez compris... Mais, au-delà de mon humour, il faut savoir que, s'il est prouvé qu'une personne n'a pas ou mal emprunté le passage protégé lors d'un accident, l'assurance ne prendra pas en compte ce dernier !

Il est désolant que pour quelques indisciplinés, nous soyons quelques uns obligés de hausser le ton pour obtenir un minimum de sécurité dans les endroits dangereux !

J'espère que ce rappel va porter ses fruits, sinon nous nous verrons dans l'obligation d'appliquer des « amendes » ! Rassurez-vous, celles-ci ne seront pas payées sous forme numéraire car CBN n'a pas pour mission de se substituer au FISC, mais par la fourniture lors de la randonnée suivante de gâteaux ou bonbons aux marcheuses et marcheurs !!!

APS



### **Votre avis nous est utile...**

Afin de connaître la faisabilité d'un éventuel séjour à Belle Ile en mer au cours du mois de Mai 2017, nous avons décidé de procéder à un sondage et vous demandons, s'il vous plaît, de bien vouloir, si vous êtes susceptibles de participer à cette « aventure », joindre Chantal Renard (notre secrétaire bien connue et appréciée) avant la 31 Octobre 2016 : ceci afin de pouvoir bénéficier des promotions VVF ...

Or, vous n'êtes qu'un petit nombre à avoir répondu, et pourtant, lors de nos randonnées, beaucoup de personnes se disent intéressées par ce voyage... aussi, nous ne comprenons pas votre silence !

Un délai supplémentaire est attribué pour les nouveaux inscrits ou pour les distraits qui n'auraient pas encore répondu : **le 30 Novembre 2016**; après, le voyage sera annulé et il ne sera plus possible de modifier cet état de fait...

### **La recette de cuisine: erratum et mea culpa.**

Dans le CBN en Marche numéro 21, la recette « Mousse d'avocats au citron », j'ai mentionné trois cuillérées d'huile d'olive...

Ceci est totalement aberrant et il faut lire: trois cuillérées à soupe de mayonnaise ! La recette sera bien meilleure !!!

APS



*A votre avis: que peuvent bien représenter ces figurines ?*

*Il s'agit de petites bouteilles d'eau de Volvic gagnées par notre Secrétaire dévouée Chantal Renard lors d'un tirage au sort effectué pour la marche caritative « La Clermontoise » à laquelle plus de trente CBNistes femmes ont participé ! Chantal a gagné son poids en eau de Volvic livré dans différentes bouteilles dont celles-ci particulièrement rigolotes...*

### *A propos de « LA CLERMONTOISE »*

Il nous a été reproché, sans doute à juste titre, bien que la photo ci-dessous soit présente sur notre site internet, de ne pas avoir joint cette photo des participantes à la manifestation du 5 Juin dans le numéro 21 de CBN en Marche !

Voilà l'erreur impardonnable réparée avec notre demande d'excuses en complément...

APS



## *Un Chœur dans votre commune*

*C'est le titre donné par le chœur dans lequel j'ai le plaisir de chanter dans le pupitre de « Basses ».  
Ce chœur se nomme « MUSICA MEDIANTE » et donnera une répétition publique gratuite le mercredi 30 Novembre à 17h30 pendant 1h30 environ dans la salle 1 de l'ECC ( Espace Culture et Congrès ) de Ceyrat.*

*Pour celles et ceux que cette répétition intéressent , ce sera l'occasion ( rare ) d' assister au travail des choristes : mise en voix par des vocalises appropriées, travail soit par pupitre soit de l'ensemble des chanteuses et chanteurs.*

*Ce travail s'effectuera autour de l'oratorio de Joseph HAYDN « La Création ». Le commentaire délivré par notre chef de Chœur Pablo PAVON permettra au public de mieux comprendre l'œuvre et de suivre les indications musicales fournies au Chœur afin de progresser dans l'interprétation.*

*Pour les amateurs de musique et les autres bien sûr, je vous remercie de votre présence. APS*



### Information importante:

Nous voudrions vous faire part d'une décision prise par notre CA ( Conseil d'Administration ) et qui concerne la modification de nos statuts.

Il nous a paru important que, dans le cas, fort peu probable et pas souhaitable il est vrai mais toujours possible, de la dissolution de notre association, les biens de celle-ci ne soient pas redistribués à l'Etat, mais au contraire donnés à des organismes humanitaires choisis par l'Assemblée Générale Extraordinaire provoquée par une possible dissolution.

Cette modification est effective depuis le 26/09/2016 et concerne l'article 14 de nos statuts.

Le CA de Ceyrat Boisséjour Nature

### Et pour finir, un peu d' humour !

Car l'humour , comme chacune et chacun le savent, est la « politesse du désespoir ». Or, on dit qu'il ne faut jamais désespérer...Donc, pour conserver un optimisme à toute épreuve, il ne sert à rien de rester poli !!!

C'est un point de vue qu'à CBN nous ne partageons pas ...heureusement !

**REDACTION:**  
Marinette Durieux  
Alain Pont- Sabatier

**DIFFUSION:**  
Marie Lafanechere  
Chantal Renard