

# LE VAL D'INFOS



**Rocio, jeune espagnole en  
Service Volontaire Européen**



Maison de Quartier du Val d'Ornay  
9 rue Charles Péguy

85000 La Roche sur Yon

☎ 02.51.47.36.63 E-mail : [valdornay@acyaq.fr](mailto:valdornay@acyaq.fr)

**Votre journal février—mars 2015**



# Edito

Nous voici donc en 2015.  
**(N'oubliez pas votre cotisation)**

Une nouvelle année vient de commencer avec de très graves événements, il nous faut donc être de plus en plus attentifs à nos valeurs.

Vous avez remarqué un changement dans ce numéro de journal il y a de la « pub ». Nous avons démarché des commerçants du quartier essentiellement dans deux buts : les faire connaître et surtout nous faire connaître en tant que maison de quartier et aussi de récupérer un peu d'argent pour **nous aider dans cette publication. Nous n'avons pas eu le temps de démarcher tout le monde mais si d'autres partenaires sont intéressés, merci de vous adresser au secrétariat de la maison de quartier.**

Nous avons reçu le 15 janvier une jeune espagnole Rocio qui est sur notre territoire pour un an en tant que SVE (service volontaire européen). **Pour l'instant elle est logée au foyer Arago dans l'attente d'un logement plus confortable surtout qu'en septembre nous attendons une ou deux SVE supplémentaires.**

Au moment où j'écris ces lignes il est prévu de signer avec la Ville notre Projet d'Animation Globale et Sociale le mercredi 28 janvier à 18 h à l'Hôtel de Ville.

Dans le hall de la maison de quartier nous avons régulièrement des expositions. En ce moment c'est la nature qui est à l'honneur et bientôt **nous aurons une exposition sur l'accident nucléaire de Fukushima.** Autre nouveauté un panneau « Et si on sortait » que vous pouvez consulter pour vos sorties culturelles.

Pensons à remercier nos professionnels et nos bénévoles pour la réalisation de ces différents moments.

L'hiver n'est pas fini, prenez des précautions afin d'éviter grippe, rhumes et angines. Les jours allongent et je vous dis vive le printemps.

**Le Président d'Ensemble  
au Val d'Ornay**  
Michel GRAND



# Sommaire

Page 2 Edito / Sommaire

## INFOS ...

Page 3 Prochains repas du Dimanche

Page 4

Page 5

Page 6

Page 7

Page 8

Page 9

Pages 11 à 14 Retour ...

Pages 15 à 17 Détente ...

Page 18 **L'agenda ...**

Page 19 Nos partenaires

Page 20 Pèle mêle temps forts

### « Le Val d'Infos »

**Journal de l'Association Ensemble au Val d'Ornay**

Directeur de la publication : Michel GRAND

N° ISSN : 1771-4559

Conception : Maison de Quartier

Impression : Imprimerie Belz La Roche sur Yon

Tirage : 1 825 exemplaires

**Prochaine parution :  
Fin mars 2015**

## Prochains repas conviviaux du dimanche

Le groupe « Vivre et Vieillir dans son quartier » vous rappelle la date des prochains repas :

Nous vous rappelons également que, pour chaque repas, la participation demandée est de 10 euros par personne, et que l'organisation, la préparation, l'animation... sont totalement assurées par des bénévoles.

Nous faisons donc appel aux bonnes volontés, pour venir nous aider ( voir coupon-réponse ci-joint), et pour proposer la réalisation de menus particuliers, régionaux... : paëlla - choucroute... selon vos compétences, vos origines.

Ces repas sont ouverts pour tous les âges.

**N'hésitez pas à venir en famille,  
invitez vos voisins et amis ...**

*Nous comptons sur vous pour venir partager un bon  
moment de convivialité*

### Dimanche 22 février 2015

- Potage vermicelles
- Pot au feu
- Fromage
- Tarte aux fruits

**Jeux et goûter dans l'après-midi**



### Dimanche 22 mars 2015

- Méli mélo crudités
- Poule au blanc – riz
- Flan bicolore

Animation avec  
« le Carton qui Chante »  
Orgue de barbarie



### Repas du 22 février 2015

Nom.....  
Prénom.....  
Adresse.....  
Tél. : .....mail : .....  
.....adultes x par 10 euros soit .....  
.....enfants (6 à 12 ans) x par 5euros soit .....  
(gratuit jusqu'à 5 ans)

- Se propose de participer : à la préparation - au service - à l'animation...
- Souhaite que quelqu'un passe me prendre (pour ceux qui n'ont pas de voiture)

### Repas du 22 mars 2015

Nom.....  
Prénom.....  
Adresse.....  
Tél. : .....mail : .....  
.....adultes x par 10 euros soit .....  
.....enfants (6 à 12 ans) x par 5euros soit .....  
(gratuit jusqu'à 5 ans)

- Se propose de participer : à la préparation - au service - à l'animation...
- Souhaite que quelqu'un passe me prendre (pour ceux qui n'ont pas de voiture)

## Vie de quartier

### Et si on sortait !!

Avons-nous parfois envie de sortir et de se dire Oui Mais ....

**Avec qui ? Je n'ai pas de voiture ou mon budget me le permet-il ?**

**D'autres personnes se posent les mêmes questions.**

**Eprouvons-nous le besoin d'aller au cinéma – au théâtre – au Conservatoire – à Connaissances du monde – conférences – expositions ....**

**Un groupe s'est constitué sur notre quartier pour faciliter la réalisation de ces différentes propositions. Bien sûr vous pouvez vous joindre à nous pour d'autres idées.**

Nous avons rencontré Monsieur Paolo Moretti le directeur du cinéma « le Concorde » qui a accepté **de réduire le prix d'entrée le lundi. Par ailleurs, Monsieur Germain, un des responsables du théâ-**

**tre le Grand R nous propose comme l'an dernier une soirée cirque « tout est bien » début avril avec réduction à partir de 10 personnes. Nous avons beaucoup apprécié le spectacle de l'an passé. Nous nous organiserons pour le covoiturage.**

**Déjà 16 personnes sont allées ensemble au théâtre à St André d'Ornay le 24 janvier dernier.**

**Vous pouvez d'ores et déjà venir à la maison de quartier prendre connaissance du tableau installé informant des différentes propositions de sorties.**

**Nous vous rappelons que vous pouvez également vous renseigner auprès des bénévoles à la maison de quartier les mardis, jeudis et vendredis de 9h30 à 11h30.**

**L'équipe :** Danielle G., Suzanne, Danielle O., Geneviève, Alice, Christiane

Première sortie commune : L'Association de quartier du Pont-Morineau organise le 21 février à 20 h 30 un spectacle musical « *les Sabots d'érable* » à l'espace Robert-Pineau

Venez vous inscrire et retirer vos places directement au secrétariat de la maison de quartier du Val d'Ornay. Tarif : 10 euros.

*5 musiciens de la Belle Province, qui dans une chaude ambiance des cabanes à sucre du Grand Nord canadien, au son des violons et des chansons, nous transportent de l'autre côté de l'Atlantique. Soirée à partager et à déguster dans une ambiance sympathique de veillée.*



## Expositions à la maison de quartier

(Aux heures d'ouverture de la maison de quartier)

Du 2 au 12 février :

Objets de décoration de Noël réalisés par des bénévoles de l'atelier du temps libre.

Du 16 février au 13 mars :

Exposition photos « Fukushima et maintenant » en partenariat avec Le CRIN (Comité Régional d'Information sur le Nucléaire)

Inauguration le 17 février à 18h à la Maison de quartier

Soirée débat échange « Fukushima et maintenant » le mercredi 11 mars à 20h30, animée par le CRIN.

Du 16 au 27 mars :

L'atelier temps libre de la Maison de quartier s'expose .





# Vacances de Février

## L'accueil de loisirs de l'Angelmière

Des vacances pleines d'énergie à l'accueil de loisirs de l'Angelmière

Pour les enfants de 2 à 12 ans

Durant ces vacances, l'équipe d'animation proposera aux enfants des activités autour du thème des énergies.

Vaste sujet ou l'énergie du corps, mais aussi celle de la planète pourront être abordées.

Du sport, des activités de bien être mais aussi du bricolage avec du matériel de récupération Seront au rendez-vous.

Soyez donc prêts à gonfler vos poumons de dynamisme afin d'y amener des ondes positives. N'hésitez pas à consulter notre blog pour connaître le programme d'activité.



## Le Ludobébé et le Lud'Ornay



L'espace de jeux adapté aux enfants de 0 à 11 ans sera ouvert à tous, du lundi 16 février au vendredi 20 février, aux horaires d'ouverture de la Maison de Quartier. Attention! Fermeture exceptionnelle la première semaine des vacances !

Nous avons investi cette année dans de nouveaux jeux pour les plus grands: établi et outils en bois, boîte de légos, jeux de construction géants... Ils sont à disposition des participants sur simple demande. **N'hésitez pas nous interpeller !**

## Atelier cuisine

Fêtons le nouvel an Chinois!!!

Le nouvel an Chinois débutera le 19 février 2015, ce sera l'année de la Chèvre de Bois.

A cette occasion, nous vous proposons un atelier cuisine d'inspiration Asiatique : le vendredi 20 février de 10h00 à 12h00.

Comme d'habitude, nous partagerons le repas que nous aurons préparé.

Ouvert à tous et gratuit, sur inscription.



## Point infos et goûter pour les familles...

Rendez vous autour d'un nouveau petit goûter le vendredi 20 février à partir de 16h00 à l'Accueil de Loisirs de l'Angelmière.

L'occasion d'échanger avec vos enfants sur ce qu'ils auront vécu à l'accueil de loisirs pendant les vacances...



# Famille

## Autofinancements à venir...

### Vente de pizzas



**Domino's**

Opération organisée par le collectif famille de la Maison de Quartier du Val d'Ornay pour financer un séjour famille en avril 2016.

Les pizzas seront confectionnées par DOMINO'S PIZZA,

4 pizzas au choix, à commander auprès du secrétariat avant le 25 février :

- La Reine (sauce tomate, mozzarella, jambon, champignons)
- La Steak and cheese (sauce tomate, mozzarella, boulettes de bœuf épicé, tomates fraîches, origan)
- La 4 fromages (sauce tomate, mozzarella, chèvre, Emmental, fourme d'Ambert)
- La Savoyarde (crème fraîche, mozzarella, lardons fumés, pommes de terre, Reblochon)

PRIX DE LA PIZZA: 8€50

**A retirer à la Maison de Quartier du Val d'Ornay,**

**Le vendredi 27 février, de 18h00 à 21h00.**

✕

### VENDREDI 27 FEVRIER : VENTE DE PIZZAS



Opération organisée par le collectif famille de la maison de quartier du Val d'Ornay



NOM : .....

Adresse : .....

Tél : .....(Obligatoire)

Les pizzas sont confectionnées par :  
**DOMINO'S PIZZA**

La Reine (Tomate, mozzarella, jambon, champignons) ..... x 8,50 € = .....€

La Steak and cheese (Tomate, mozzarella, boulettes de bœuf épicé, origan) ..... x 8,50 € = ..... €

La Savoyarde (Crème fraîche, mozzarella, lardons, pommes de terre, reblochon)..... x 8,50€ = ..... €

La 4 fromages (Tomate, mozzarella, chèvre, Emmental, Fourme d'Ambert)..... x 8,50€ = ..... €

TOTAL = ..... €

Payé .....

✕

### Soirée Réunionnaise

RESERVEZ VOTRE SOIREE!!!

Samedi 28 mars 2015, à partir de 19h00

Soirée Réunionnaise avec repas dansant

Inscription au secrétariat de la Maison de Quartier.



# Ateliers péri-éducatifs avec l'école de l'Angelmière

## thème : la cuisine

Du 02 septembre 2014 et jusqu'au 03 juillet 2015 les Ateliers péri-éducatifs sont en place sur l'école de l'Angelmière, une animatrice de la maison de quartier du Val d'Ornay anime les ateliers cuisine accompagné de 2-3 bénévoles de la Maison de quartier du Val d'Ornay tous les lundis après-midi de 15h30 à 16h30.

Nous accueillons sur cet atelier 12 à 14 enfants du CYCLE 2, du CYCLE 3 et CLIS,.

Voici les ingrédients pour le bon déroulement d'une séance :

- La découverte du plaisir de cuisiner
- Apprentissage de recette simple à réaliser
- Partager un moment convivial



Les recettes seront variées passant du salé, au sucré ou sucré-salé. Nous mettrons un accent sur la décoration des plats proposés pour donner aux enfants l'envie de le manger et de pouvoir le refaire à la maison..

Les dégustations des recettes pourront se faire soit sur place, soit les enfants pourront aussi ramener ce qu'ils auront cuisiné chez eux pour le faire découvrir à leurs familles.

Les enfants pourront facilement reproduire les recettes qui auront été effectués pendant les séances, grâce à la confection d'un livre de recette qui leur sera remis à la dernière séance.

Voici une recette réalisée avec les enfants ! bon dégustation !

- Difficulté : Très facile
- Préparation : 10 min.
- Cuisson : 25 min.

*Une recette de chaussons aux pommes très simple et très rapide à réaliser, pour se faire plaisir en toute facilité !*

Découpez la pâte feuilletée en 4 disques à l'aide d'un [emporte pièce](#).

1. Versez 3 cuillères à soupe de compote de pommes au centre de chacun de ces disques de pâte feuilletée.
2. Refermez les chaussons en deux et appuyez bien sur les bords pour qu'ils ne s'ouvrent pas.
3. Badigeonnez les chaussons d'un peu de jaune d'oeuf (c'est ce qui fait dorer et croustiller la pâte). Enfournes 25 minutes th 6/7 (200°).

Ma liste de course pour 4 personnes :

- 1 rouleau de pâte feuilletée,
- 12 cs de compote de pommes,
- 1 jaune d'oeuf.





## Laissez-vous emporter à vélo dans les déserts bleus avec Sébastien :

VENDREDI 20 FÉVRIER 2015 À 20H30 À LA MAISON DE QUARTIER

« Venez partager avec moi l'aventure en vidéo et en musique »

« Depuis Santos au Brésil jusqu'aux hauts plateaux boliviens, en passant par la Terre de Feu et la Cordillère des Andes, je vous emmène à bord de mon destrier aux confins du continent sud-américain, à la découverte de ses paysages sauvages constellés de lacs et bordés par les mers azurs.

Sur un peu plus de 17 000 kilomètres, suivez-moi sur les pistes atlantiques à la découverte d'une faune exotique, et continuez le voyage le long de la côte pacifique au gré de ses déserts bleus et de ses traditions qui perdurent. »

Sébastien



Le massif du Fitz Roy enneigé au fond dans les Andes en Argentine



Le volcan Lanin au fond dans les Andes entre l'Argentine et le Chili

### Modalités pratiques :

20h15 : Ouverture de la salle

20h30 : Vidéo et présentation par Sébastien.

A la fin de cette projection, une collation vous sera offerte afin de prolonger le voyage auprès de Sébastien qui répondra à toutes vos questions.

### Tarifs :

Entrée libre et gratuite. Participation libre.

Renseignements : Sylviane : 02.51.44.87.27 ; Philippe : 02 51 46 04 71  
<http://csc.valdornay.online.fr/2014-15/> ; <http://www.sebbavelo.com>

## Assemblée générale du Centre Socio-Culturel

Le Conseil d'Administration et les membres des commissions du Centre Socio Culturel du Val d'Ornay ont le plaisir de vous convier à leur Assemblée Générale prévue le :

VENDREDI 27 MARS 2015 À 19 HEURES À LA MAISON DE QUARTIER

Les différentes commissions vous présenteront leur compte-rendu d'activités. Puis le trésorier vous exposera le bilan financier de l'association avant la lecture du rapport moral et d'orientation pour l'année 2015/2016.

Nous procéderons ensuite au renouvellement du Conseil d'Administration (tiers sortant). Il vous est possible de faire acte de candidature au CA et / ou de rejoindre l'une des commissions existantes au CSC : Communication ; randonnées pédestres et cyclistes ; Voyages-Animations.

**Pour un bon fonctionnement de votre association, il nous faut de nouvelles candidatures au Conseil d'Administration, votre participation est importante pour la prise des décisions et des orientations du CSC.**

De 18h à 19h, vous pourrez adhérer ou renouveler votre adhésion : adhésion familiale 10 € et individuelle 7,00 €.

Vous pourrez ensuite vous inscrire aux activités suivantes :

- ♦ 2 jours de vélo à Bois de Céné
- ♦ 3 jours de randonnée pédestre ( Mont St Michel )

Un buffet clôturera cette Assemblée Générale.

Comptant sur votre présence, amicalement.

**La Présidente, Sylviane Jimenez**



Le thème retenu pour cette année sera : les années 80. Déguisements et tenue disco vivement conseillée ...



1979



36 ans d'animations

## Week end en Dordogne

DU SAMEDI 4 AVRIL AU 6 AVRIL 2015 (PAQUES)

Samedi : Départ de la maison de quartier du Val d'Ornay à 4 h, arrêt petit déjeuner vers 07 h 30.

Arrivée vers 10 h à SARLAT.

Visite guidée de la ville et de son marché, déjeuner à la ferme auberge des Genestes. L'après-midi visite des jardins d'Eyrignac. Hébergement à l'hôtel PLAISANCE à VITRAC.

Dimanche : Visite guidée en petit train touristique le Domme Express le matin.

L'après-midi découverte de LA ROCHE GAGEAC et visite du Château de BEYNAC, puis promenade en gabarre sur la DORDOGNE.

Lundi :

Visite de la Roque saint Christophe village troglodytique et d'une truffière à Saint CYPRIEN.

Temps libre aux Eyzies en début d'après-midi et retour à la Roche sur Yon vers 23 heures.



### Modalités pratiques :

Tarifs : Adulte : 290 € dont 90 € d'arrhes ; Enfant -12 ans : 190 € dont 60 € d'arrhes

Possibilité de payer en 3 fois, chèques vacances acceptés.

Le tarif comprend : le transport en car ; la pension complète du petit déjeuner du samedi au déjeuner du lundi ; les visites

Ne sont pas compris : vos dépenses personnelles

Inscriptions : le samedi 14 février 2015 de 10h à 11h à la maison de quartier

Nombre de places limitées à 40 participants – Adhésion au CSC obligatoire.

Renseignements : à partir de 18h30 Sylviane 06.48.02.06.28 ; Jean-Pierre 06.69.57.77.88 ; Jacky 06.89.04.70.25

<http://csc.valdornay.online.fr/2014-15/>

## Week end randonnées vélo dans le Marais Breton

SAMEDI 25 ET DIMANCHE 26 AVRIL 2015 À BOIS DE CENÉ

Venez découvrir, chacun à son rythme, dans le Marais Breton, entre la côte de la Baie de Bourgneuf et le bas-Bocage de Challans, La Garnache, Châteauneuf, la richesse géographique et naturelle de la faune et la flore et de la richesse architecturale et humaine de cette zone sensible.

Le Marais breton vendéen s'étend sur 45 000 ha de canaux, de prairies humides et de polders uniques en France.

**Vous y découvrirez des étiers qui drainent le marais, autour d'un fleuve côtier le Dain, ainsi que 4 ports d'échouage, dont le Port des Champs à Bouin.**

### Modalités pratiques :

Départ : 8h30 samedi 25 avril, du parking de la Maison de quartier

Prise en charge des vélos (prévoir gilet fluo et casque).

Retour : vers 18h30 dimanche 26 avril.

Hébergement en mobil-home au camping « Le Bois Joly » à Bois de Céné.

Prévoir le pique-nique du samedi midi, le couchage (drap, taie d'oreiller) et les jeux.

Tarifs : Adulte : 57,00 €, Enfant -14 ans : 30,00€,

Adhésion obligatoire au CSC. Covoiturage : + 3€/personne.

Chèques Vacances acceptés.

Inclus : transport des vélos, nuit en mobil-home en chambre de 2 (simple ou double lit), petit-déjeuner, repas du samedi soir et du dimanche midi.



Le village et l'église de Bois de Céné en limite du Marais Breton

Inscriptions : Avant l'Assemblée Générale du vendredi 27 mars 2015 de 18h à 19h

Renseignements : Philippe : 02 51 46 04 71 ; Nadine : 02 51 05 10 76 <http://csc.valdornay.online.fr/2014-15/>

1979  
CSC  
Val d'Ornay  
2015  
36 ans d'animations

## Week-end randonnées pédestres dans la Baie du Mont-St-Michel

DU SAMEDI 23 AU LUNDI 25 MAI 2015 (PENTECÔTE)

Pour la seconde fois depuis sa création, la commission randonnées du CSC vous propose de randonner autour et en la Baie du Mont-St-Michel. Ce pèlerinage culturel ne vous laissera pas indifférent face aux paysages grandioses : bocage, côte sauvage, marais de pré salé avec à chaque fois la domination de ce vaisseau de pierres qu'est le village et l'Abbaye du Mont-St-Michel.

La baie du Mont-Saint-Michel, classée au patrimoine mondial de l'Unesco, est le théâtre des plus grandes marées d'Europe continentale, jusqu'à 15 mètres de marnage, différence entre basse et haute mers. La mer rejoint ensuite les côtes « à la vitesse d'un cheval au galop », comme le dit l'adage.



L'abbaye du Mont-St-Michel vue depuis le rocher de Tombelaine  
<http://www.bienvenueaumontsaintmichel.com>



Le Mont-St-Michel et sa nouvelle passerelle

### Modalités pratiques :

Départ : 5h30 samedi 23 mai, du parking de la Maison de quartier du Val d'Ornay, 9 rue Charles Péguy.

Retour : vers 20h30 lundi 25 mai.

Hébergement en Maison Familiale Rurale à Percy.

Prévoir le pique-nique du samedi .

**Prévoir le couchage (drap, taie d'oreiller).**

Prévoir les jeux.

Tarifs : Adulte : 90 €, Enfant -14 ans : 50 €, dont Arrhes 30€/P

Adhésion obligatoire : familiale 10 € individuelle 7 €.

Chèques Vacances et paiement en 2 fois acceptés.

*Inclus : Déplacement en car ; 2 nuits à la MFR de Percy en chambre de 4 ou 8 avec lit individuel ; repas et petit-déjeuner, du samedi soir au lundi midi ; traversée de la Baie avec un guide.*

**Inscriptions : Avant l'Assemblée Générale**  
le vendredi 27 mars 2015 de 18h à 19h

Renseignements : Philippe : 02 51 46 04 71 ; Nadine : 02 51 05 10 76  
<http://csc.valdornay.online.fr/2014-15/>

## Retour stages Créat'Yon

Stages artistiques et culturels de danse et musique.

Pendant les vacances de décembre, les jeunes ont eu la possibilité de s'inscrire sur 2 stages : danse ou musique – MAO.

Danse : une chorégraphie de danse hip-hop a été réalisée avec Fabrice de S'poart au Rancard.

Musique : un morceau de musique et des textes ont été enregistrés dans le studio de la Vallée Verte avec le soutien de Thomas de l'association « Formyzik ».

Le dernier jour, les parents, les jeunes non-participants ont pu voir les créations des deux groupes et partager un goûter ensemble préparé par les jeunes de la Vallée Verte. Nous avons profité de ce moment convivial pour présenter les stages « Créat'Yon » des vacances de février et d'avril 2015. (voir ci-dessous).

Ces ateliers sont les prémisses de l'échange de jeunes franco-allemand qui aura lieu du 1<sup>er</sup> au 10 août à la Roche sur Yon. De ce séjour va naître une co-production de danse, de théâtre, de musique, de cuisine, de décors scéniques et de reportage vidéo présentée en fin de séjour au public.

Vous pourrez découvrir sur notre facebook : espace jeunesse territoire, les créations des stages de danse et de musique.

### L'équipe d'animation du territoire

## CALENDRIER

« Créat'Yon est une initiative des maisons de jeunes de la ville de la Roche sur Yon. Ce sont des stages artistiques et culturels de sensibilisation à la cuisine, à la danse hip hop, au théâtre, au reportage vidéo ou radio et au décor scénique.

Ces ateliers sont menés par des associations locales et professionnelles. Ils auront lieu pendant les vacances de février et avril 2015. Ils se dérouleront sur 4 jours de 12h à 18h30. Un pique-nique sera à prévoir.


Les inscriptions sont ouvertes aux jeunes de 13 à 16 ans auprès des maisons de quartier.



VACANCES DE FÉVRIER	
du 10 au 13 février 2015	
CUISINE	Maison de quartier de Forges
DÉCOR ÉPHÉMÈRE	Maison de quartier de Jean Yole
REPORTAGE RADIO	Maison de quartier de St André d'Ornay
MUSIQUE	Maison de quartier de la Vallée verte
THÉÂTRE	Maison de quartier du Val d'Ornay
DANSE	Maison de quartier du Bourg

VACANCES D'AVRIL	
Du 21 au 24 avril 2015	
DÉCOR ÉPHÉMÈRE	Maison de quartier de St André d'Ornay
THÉÂTRE	Maison de quartier de Jean Yole
CUISINE	Maison de quartier du Bourg

Ces stages sont proposés par l'ACYAQ Association de Coordination Yonnaise des Associations de Quartier  
 113, bd Maréchal Leclerc  
 La Roche-sur-Yon  
 Tél. : 02 51 37 35 93  
 Courriel : contact@acyaq.fr  
 Site internet : acyq.fr



**STAGES ARTISTIQUES ET CULTURELS**  
 -  
**13/16 ANS**  
 -  
 Les tarifs sont calculés en fonction du Quotient familial

1220 € et +	60 €
701 € à 1220 €	45 €
321 € à 700 €	30 €
0 à 320 €	10 €

## Les Marcheurs du Lundi

Le Vendredi 16 janvier dernier, nous étions 63 personnes à la réunion pour faire un bilan évaluatif de nos marches, préciser le déroulement de la journée des « 10 ans des marcheurs du lundi » et élaborer le **planning des randonnées jusqu'en septembre**.

Depuis septembre, 17 marches ont eu lieu, une seule a été annulée du fait de la pluie battante. La **moyenne des participants est de 55 sur toute l'année**. Quelques remarques ont été formulées concernant la longueur des déplacements, l'écoute des consignes etc.....

Nous irons sur l'Île de Ré le 8 juin 2015 en car pour fêter dignement les **10 ans de notre activité**. Au programme, une randonnée près du bois rendu célèbre par Charles Aznavour en 1962 « *Le bois de Trousse Chemise* » puis un repas dans un restaurant près du Phare des Baleines et des activités variées de détente l'après-midi.

Nous félicitons les **29 personnes** qui constituent les six groupes du Comité d'Organisation. Chaque groupe, à tour de rôle, prépare le goûter (offert par les marcheurs) pris après chaque randonnée dans la salle de la Maison de Quartier puis remet en ordre les locaux en fin d'après-midi.

Nous avons ensuite élaboré le programme des randonnées jusqu'au 28 septembre 2015. Que tous celles et ceux qui s'investissent en acceptant de reconnaître des parcours soient chaleureusement remerciés.

Enfin, la réunion s'est achevée par la traditionnelle « brioche des rois » et le verre de l'amitié.

### Dates à retenir :

- Lundi 8 juin 2015 : **Sortie sur l'Île de Ré (la journée)**
- Lundi 29 juin 2015 : Semi-nocturne – **Vallée de l'Yon** – départ 19 h
- Lundi 14 septembre 2015 : sortie à la journée à JARD SUR MER

### Programme randonnées février – mars

Lundi 2 février 2015	La Roche – St André
Lundi 9 février 2015	Le Nic à Chat
Lundi 16 février 2015	Belleville sur Vie
Lundi 23 février 2015	St Florent des Bois
Lundi 2 mars 2015	Chaillé sous les Ormeaux
Lundi 9 mars 2015	Les Clouzeaux
Lundi 16 mars 2015	Venansault
Lundi 23 mars 2015	Aubigny
Lundi 30 mars 2015	Beaulieu sous la Roche





# Vie de quartier

## Groupe scolaire de l'Angelmière

Fête de Noël pour le groupe scolaire de l'Angelmière  
Vendredi 19 décembre 2014



Le Père Noël est passé !

Pour le bonheur des petits et des grands, le Père Noël s'est invité à la fête ce vendredi à l'école de l'Angelmière.

**Pour l'accueillir comme il se doit, les enfants, leurs enseignantes de l'élémentaire et de la maternelle et les ATSEM ainsi que les bénévoles de l'association des parents d'élèves ALEA avaient mis les petits plats dans les grands !**

Au programme : chants de Noël en français et en anglais interprétés par les élèves de la maternelle au CM2, goûter autour d'un buffet copieux et convivial, et sans oublier le Père Noël !



Un moment très apprécié par les équipes enseignantes qui se sont vues remettre un chèque par l'association des parents d'élèves. Des étrennes qui permettront de financer des projets pédagogiques pour le plaisir des plus jeunes .

*Mr FOUBERT, Trésorier ALEA remettant les chèques à Mme PUJO-SAUSSET, directrice de l'élémentaire et Mme VILAIN, directrice de la maternelle..... et un petit lutin du Père Noël !*

1979  
CSC  
Val d'Ormay  
2015  
36 ans d'animations

## Le CSC fête ses 35 ans

**Samedi 11 Octobre 2014**

**Le choix de cette date n'est pas dû au hasard : 11 + 10 + 14 = 35 !!**

Pour débiter cette journée « anniversaire », un rallye photographique était proposé à partir de 9H30. A partir d'un plan du quartier et d'un itinéraire établi, les participants devaient retrouver et positionner sur le plan, les photos des lieux photographiés ... Une façon originale de découvrir notre quartier. Quelques jeux d'adresse complétaient le rallye afin de départager les éventuels ex aequo. 25 personnes se sont prêtées à cette activité ludique et joyeuse.



Puis à midi, tout le monde se retrouvait pour le repas animé. Après l'apéritif, une délicieuse sangria accompagnée de toasts aux saveurs du Sud Ouest, les 76 convives étaient invités à participer à un jeu : Un VRAI ou FAUX dont les questions concernaient la vie du CSC !! Une manière originale de (re) découvrir le Centre Socio-Culturel.

Au menu, concocté par nos amis cuisiniers ( Gaby, Bernard, Yves et Christian ), une succulente salade landaise suivie par un délicieux poulet basquaise ( toujours le thème du Sud-Ouest ! ), puis fromage avant de terminer par le GATEAU D'ANNIVERSAIRE !! Coupé et servi par les présidentes et présidents successifs du CSC, nous avons trinqué à la bonne santé de notre association.



Pendant le repas, quelques membres du Conseil d'Administration ont joués des sketches pour illustrer ce que n'est pas le CSC ( par exemple, un parti politique, ou une entreprise ...).

Après le repas, nous avons reçu Jean-Paul à la Goule et son copain Hervé Marolleau pour une heure trente de chansons et de sketches en patois vendéen.

En fin d'après-midi, quelques joueurs de pétanque et de palets se sont affrontés pendant que des joueurs de belote entamaient un « mille ».

Vivement les 40 ans du CSC !!



## Côté jardin

LA



DE



LE DICTON DU MOIS : « Une hirondelle ne fais point la soupe au goret » (Saintonge)

### JARDINER AVEC LA LUNE

Les influences de la lune

L'influence de la lune sur les marées est indiscutable. Les plantes, les animaux et même nous, êtres humains, ne nous comportons pas de la même façon selon les mouvements réels ou apparents de la lune, de l'éclat de ses rayons, ni même de sa position par rapport à certaines constellations. La plupart des mouvements de la lune sont connus d'avance, encore faut-il savoir les distinguer. Beaucoup de personnes ne font pas de différence entre *lune montante* et *lune croissante*.

Trois force physiques mesurables sont exercées par la lune sur tout ce qui vit sur la terre, ces forces ne sont pas constantes et varient selon les mouvements de la lune. Ce sont :

- *la gravitation*, qui fut la première explication scientifique de l'influence de la lune.

- *le champ magnétique*, la lune, tout comme la terre et les autres planètes du système solaire possède un champ magnétique. Les champs magnétiques et leur intensité ont une grande influence sur la végétation et la santé.

- *la lumière*, la lune renvoie une partie de la lumière du soleil et modifie donc les périodes d'éclaircissement de la terre, plus la lune est proche ou visible (**période de pleine lune ou à son périgée**) plus sa lumière est forte. La lune ne réfléchit qu'environ 7 % de la lumière du soleil, pourtant cette clarté, plus ou moins forte, influence tous les êtres vivants : **humains, animaux, végétaux...** Une pleine lune moins brillante à cause de légers nuages ou de son éloignement aura moins d'effets qu'une pleine lune resplendissante. Par ailleurs certaines fréquences lumineuses de la lune ont des effets particuliers, c'est le cas des reflets « froids » ou « bleus » apparaissant plus ou moins fortement selon les lunaisons et qui ralentiraient la croissance des plantes.

Les cycles lunaires

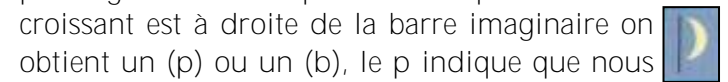
Il existe 3 cycles lunaires importants pour le jardinage :

- *la révolution synodique* ou mois lunaire qui est de 29 jours, 12 heures et 44 minutes entre 2 nouvelles lunes.

- *la révolution périodique* qui est de 27 jours, 7 heures et 43 minutes entre le point le plus bas et le point le plus haut et son retour au point bas.

- *la révolution anomalistique* qui est de 27 jours 13 heures et 18 minutes, entre le périgée (point le plus proche de la lune de la terre), l'apogée (point le plus éloigné), et le retour au périgée.

Pendant la *révolution synodique* la lune est « croissante » ou « décroissante », elle est croissante de la nouvelle lune (NL) à la pleine lune (PL) et décroissante entre PL et NL. Pour savoir si elle est croissante ou décroissante il faut imaginer une barre qui rejoint les deux pointes du croissant et faire prolonger cette barre plus haut ou plus bas. Si le croissant est à droite de la barre imaginaire on obtient un (p) ou un (b), le p indique que nous sommes dans le premier quartier, nous allons donc vers la PL, lune croissante. A l'inverse si le croissant est à gauche on obtient un (d) ou un (q), le d indique que nous sommes dans le dernier quartier, nous allons donc vers la NL, lune décroissante.



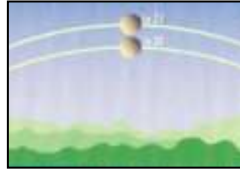
En période croissante la vitalité des plantes croît avec la lumière de la lune. Plus on se rapproche de la PL, plus les plantes sont à même de lutter contre les parasites et les maladies, plus elles peuvent vivre en vase, en cave ou en silo, plus elles transmettent de vitalité à ceux qui les consomment.

En période décroissante la vitalité des plantes décroît avec la lumière de la lune au profit de leur énergie spécifique, elle possède donc moins de vitalité, mais couleur, odeur, saveur sont davantage perceptibles, les propriétés diététiques ou médicinales sont plus prononcées. Par contre la conservation de la plante dans son état frais est plus difficile.

C'est la période favorable pour les conserves, les confitures, la mise en bouteilles du vin, faire les traitements sur les plantes car l'efficacité des produits est renforcée. .../...

## Côté jardin

Pendant la *révolution périodique*, la lune est montante » ou « descendante ». Pour vous en rendre compte observez un soir (par exemple à 20h) la hauteur de la lune par rapport à un point fixe (toit de maison, arbre...) et le lendemain soir à la même heure. Si la lune est plus haute elle est montante, si elle est en dessous, elle est descendante.



Les liquides internes de la plante montent et descendent avec la lune. En lune montante il y a davantage de sève, donc d'activité au dessus du sol dans la partie aérienne de la plante. C'est le moment pour greffer, récolter les fruits, les greffons, ect... **Il vaut mieux éviter de tailler ou récolter les plantes à sécher**, par contre on peut aérer le gazon. En lune descendante, les liquides internes descendent, l'activité végétative se fait surtout dans le sol, dans les racines. C'est le bon moment pour récolter les plantes racines ou les parties aériennes que l'on

LA



DE



veut sécher, pour tailler, repiquer, repoter, labourer, épandre le compost et couper le bois, tondre le gazon car il s'enracine mieux.

Ces 2 révolutions n'étant pas de même durée il y a des périodes où la lune est croissante et descendante ou inversement. Tout comme il peut y avoir **2 pleines lunes dans le même mois**, les mois lunaires étant plus courts que les mois solaires, on appelle Lune Bleue la seconde pleine lune.

Pendant la *révolution anomalistique*, la lune, à son périégée, est plus proche de la terre, nous la voyons donc plus grosse et inversement, plus petite à son apogée.

L'action de la lune sur les végétaux augmente avec la proximité de la terre. Les actions de la lune sont donc plus fortes autour de l'époque du périégée. Il est déconseillé de travailler le sol et les plantes le jour même du périégée.

Avec ces quelques indications, je vous souhaite une **BONNE ANNEE** de jardinage avec la Lune tout en restant les pieds sur Terre.

## Recettes

### Risotto à la mauve

2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 oignon, 200 gr de riz rond, 1 gousse d'ail, 10 cl de vin blanc sec, 1 L de bouillon de volaille, pointe de safran, sel poivre, noix de muscade râpée, 40 gr de parmesan ou 50 de ricotta, 300gr de feuilles de mauve ou plus si vous avez une bonne récolte.

Faites rissoler l'oignon dans l'huile d'olive, ajoutez le riz et la gousse d'ail écrasée, mouillez avec le vin blanc et laissez évaporer. Ajoutez le safran, la muscade et les feuilles de mauve auxquelles vous aurez retiré les pétioles, salez et poivrez et rajoutez le bouillon louche par louche en le laissant évaporer à chaque fois. Lorsque le riz est cuit, ajoutez le parmesan ou la ricotta émiettée, décorez avec quelques feuilles de mauve

Vous pouvez remplacer le safran ou le fromage par quelques lamelles de champignons shiitake (secs ils cuiront avec le risotto, entiers, coupez-les en grosses lamelles).

Soupe de lentilles corail à la courge, au lait de coco et aux épices  
(pour 6 personnes)



1courge Butternut, 1échalote, 15cl de lentilles corail, 2 feuilles de laurier, 2 cuillères à café d'épices moulues au choix : curry, cumin, garam, massala....., 40cl de lait de coco.

Coupez la courge en 4, pelez en ôtant les graines et la partie fibreuse et coupez la chair en petit cubes. Pelez et émincez finement l'échalote. Placez le tout dans un grand faitout avec les lentilles corail, le laurier et les épices. Couvrez d'eau à hauteur et laissez cuire sur feu moyen pendant 20 mn, mixez la moitié de la soupe avec le lait de coco, salez à votre goût, mélangez à la partie non mixée et servez.

PAPY

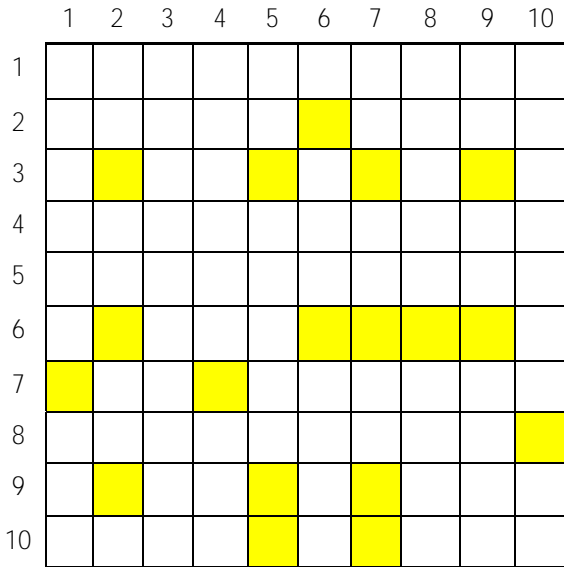


YON

## Bon appétit !!



## Mots croisés n° 63



Horizontalement : 1. Voisin du sanglier. 2. Reconnus de nouveau. Crochet. 3. Le long du cours. 4. Grande peine. 5. Mise en jeu. 6. Organisme de sensitométrie. 7. Phonétique : laisser un vide. Bois. 8. Bâton servant à frapper les trois coups. 9. Lac des Pyrénées. Argile ancienne pour poterie. 10. Fleuve de Sibérie. Point de départ d'une grande carrière.

**Solution page suivante**

Verticalement : 1. Peut être d'intention. Chance. 2. Il nous fait tourner la tête. Zone très passante. Convoitise de coureur. 3. Affirmation dépourvue de preuves. 4. Cabarets liées au flamenco. Etat de l'Inde à coloration portugaise ancienne. 5. Tel l'axis. Se fit semblable. 6. Service non rendu. Ancêtre commun à nous tous. 7. Bordent le « HIC ». Club de football de ligue 1. Note. 8. Chef-lieu de canton en Mayenne. Evaluate avec soin. 9. Inversée : ressource de l'Afrique du Sud. Nombre qui suit zéro. Non poétique d'un pays des Iles Britanniques. 10. Mis une distance entre des choses. Base d'accord.

## Blagues

Un petit garçon à sa tante :

- J'aimerais bien avoir un chien mais maman ne veut pas à cause des pattes sales !
- Et ton papa ?
- Oh lui, il se déchausse avant d'entrer.

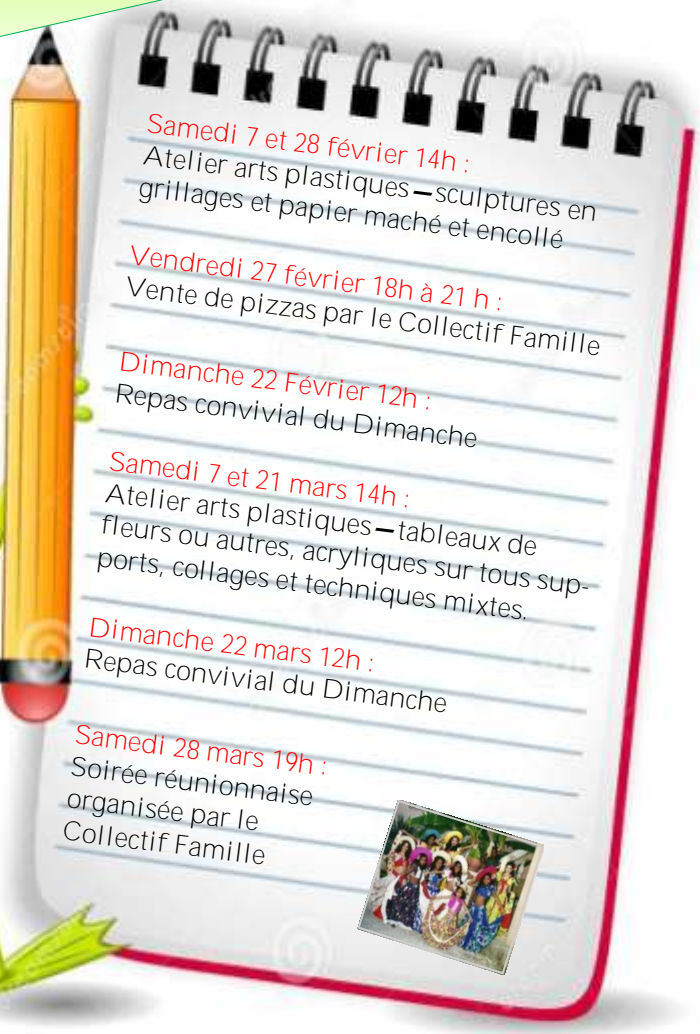


Au confessionnal :

- Est -donc un si gros péché mon père que de orendre plaisir à entendre dire que je suis si jolie ?
- Oui car il ne faut jamais encourager le mensonge.



# Agenda



**Samedi 7 et 28 février 14h :**  
Atelier arts plastiques – sculptures en grillages et papier maché et encollé

**Vendredi 27 février 18h à 21 h :**  
Vente de pizzas par le Collectif Famille

**Dimanche 22 Février 12h :**  
Repas convivial du Dimanche

**Samedi 7 et 21 mars 14h :**  
Atelier arts plastiques – tableaux de fleurs ou autres, acryliques sur tous supports, collages et techniques mixtes.

**Dimanche 22 mars 12h :**  
Repas convivial du Dimanche

**Samedi 28 mars 19h :**  
Soirée réunionnaise organisée par le Collectif Famille



Solution mots croisés

O  
R

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1	P	H	A	C	O	C	H	E	R	E
2	R	E	L	U	S		C	R	O	C
3	O		L	E		A		N		A
4	C	R	E	V	E	C	O	E	U	R
5	E	N	G	A	G	E	M	E	N	T
6	S		A	S	A					A
7		O	T		L	A	M	P	E	S
8	B	R	I	G	A	D	I	E	R	
9	O		O	O		A		S	I	L
10	L	E	N	A		M		E	N	A



# Retour sur les fêtes de Noël

