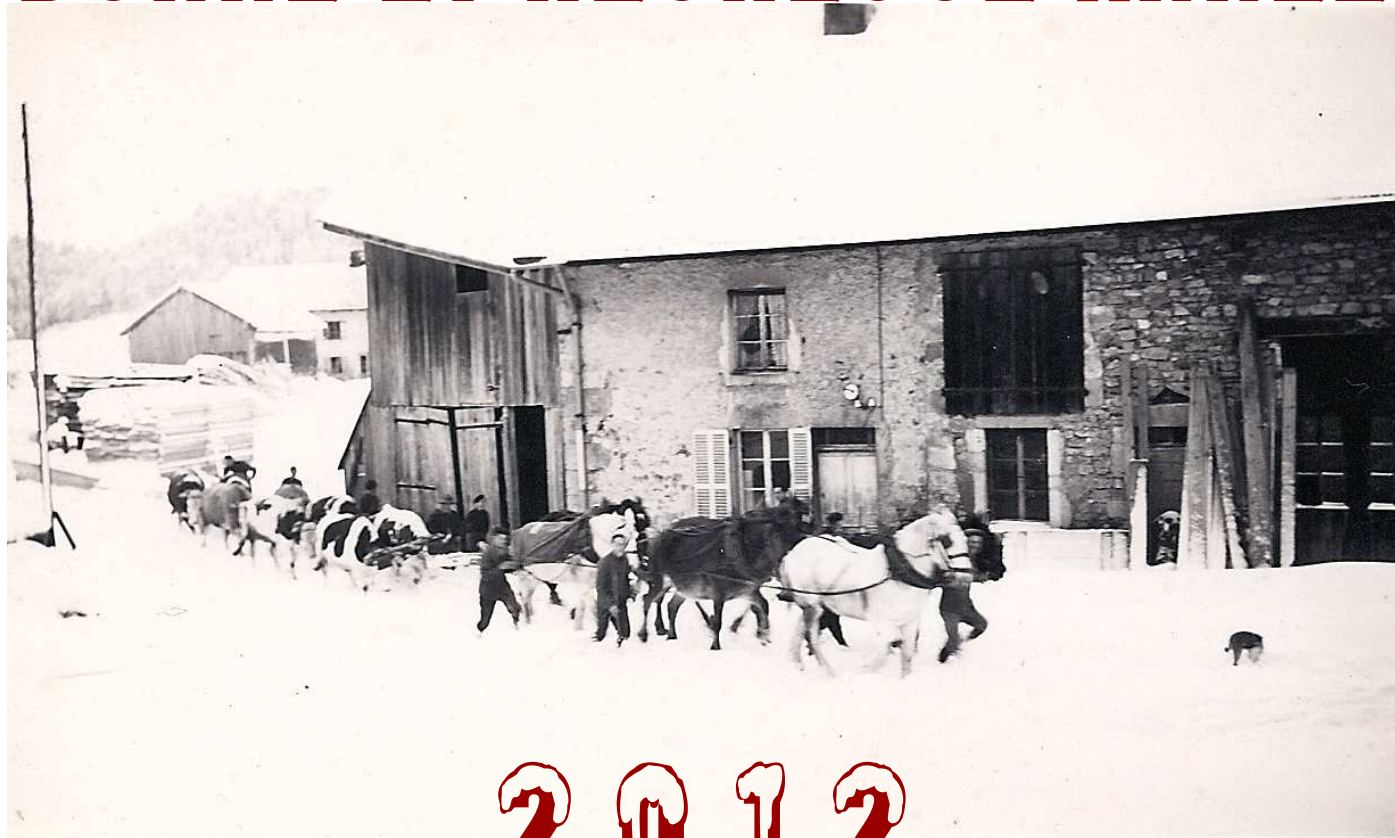


Janvier - février 2012

n° 164

Aujourd'hui pour Demain

BONNE ET HEUREUSE ANNÉE



2012



commission journal :
Elisabeth Caumont, Myriam Dole, Geo Durand,
Arlette Janier-Dubry, Françoise Janier-Dubry,
Philippe Pennors, Simone Perrier, Michèle Piard,
Bernadette Savoye

FOYER RURAL
PRÉNOVEL - LES PIARDS

1 €

Sommaire



Editorial		Jean-Louis Alabouvette	P. 3
	rectificatif		P. 3
Foyer Rural	CA du 18 novembre 2011	Jean-Louis Girod	P. 4
	Assemblée Générale	Jean-Louis Girod	P. 6
	commissions	Jean-Louis Girod	P. 8
	gestion Duchet	Myriam Dole	P. 10
	marathon	Simone Perrier	P. 14
	avantages jeunes	Simone Perrier	P. 15
	théâtre Foyer Rural	Clément Vincent	P. 16
	section randonnée	Michel Elet	P. 17
Associations	Verts Sapins	Jeannine Bessières	P. 18
	La Combe	Jacques Vincent	P. 20
	Champsdivers	Jacques Vincent	P. 21
divers	Nostalgie	Geo Durand	P. 22
	les riottes	Félix Morel	P. 25
Adieu	Simone Janier-Dubry	Jeanine et Bernadette	P. 26
plante	les condiments	Simone Perrier	P. 27
agenda		Michèle Piard	P. 31
jeux	sudoku	Michèle Piard	P. 32
	remue-méninges	Michèle Piard	P. 33
	solutions du n° 163	Michèle Piard	P. 34



Éditorial



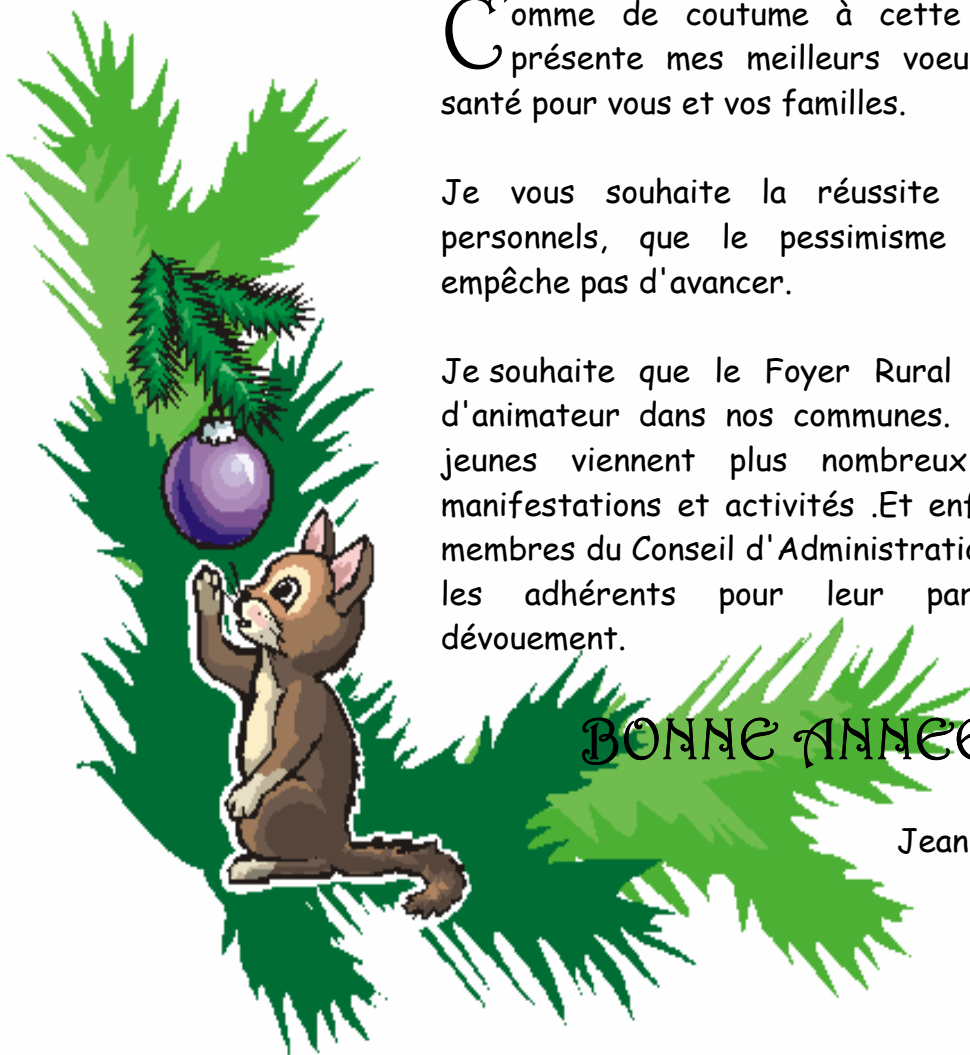
Comme de coutume à cette période, je vous présente mes meilleurs voeux de bonheur, de santé pour vous et vos familles.

Je vous souhaite la réussite dans vos projets personnels, que le pessimisme ambiant ne vous empêche pas d'avancer.

Je souhaite que le Foyer Rural continue son rôle d'animateur dans nos communes. J'aimerais que les jeunes viennent plus nombreux participer à nos manifestations et activités. Et enfin je remercie les membres du Conseil d'Administration, les bénévoles et les adhérents pour leur participation, et leur dévouement.

BONNE ANNEE 2012

Jean-Louis Alabouvette.



Ræctificatif



Dans le précédent numéro les tarifs des cartes d'adhérents adultes et jeunes ont été inversés.

Il fallait lire

Adhérent adulte au-delà de 16ans	10 €
Adhérent jeune jusqu'à 16ans	4 €



Conseil d'Administration



18 novembre 2011

I - Assemblée générale

Date : samedi 17 décembre 2011 salle d'animations du Duchet

Rapport moral par Jean-Louis Alabouvette

Rapports des commissions

Tiers sortant

II - Projets

Sortie de ski fin mars. Amandine Caput s'en occupera et demandera des devis (destination Les Jets, Morzine ou autres). Les marcheurs, avec ou sans raquettes, les skieurs de fond ou de descente sont invités à y participer.

Brocante en juin avec Michel Elet (2 dates retenues)

Balades gourmandes

Randonnées d'été à thèmes

Sentier botanique de découverte à restaurer

Sentier d'animation à thèmes pour les enfants (le PNR maître d'œuvre ?)

III - Ski à l'école et activités multisports

Après discussion, le CA préfère intégrer les leçons de ski dans les activités multisports (voir article page 15 pour plus de détails). Contacter Myriam Dole pour détacher un moniteur de ski, si cela est possible, pour encadrer les enfants.

IV - Cotisation annuelle du Comité Départemental de Ski du Jura

Elle s'élève à 320 €. Accord du CA

V - Marathon des Neiges

- présentation de l'affiche par Simone Perrier (nombre 200)

- 2000 dépliants sont en cours d'impression. Mise sous enveloppes et envoi fin novembre par Arlette, Simone, Bernadette, Yvette et Jean-Louis;
- Jean-Louis Alabouvette contactera la Poste pour l'achat de 950 timbres. Attendre de connaître le poids d'un envoi avant contact.
- annonceurs : le montant des encarts s'élève à 3402 €. Les banques seront contactées.
- dossier marathon à compléter avant envoi à la sous-préfecture.
- contact SDIS : l'attestation n'est pas encore revenue
- demande de subvention au Conseil Général avec budget prévisionnel
- demande d'aide aux deux communes de Prénovel et Les Piards
- changer la date de la course sur les lots souvenir achetés en 2010 ainsi que sur les deux panneaux annonçant la course dans les deux villages.
- Monsieur Dubreuil (Le Progrès) rend visite au Duchet le mercredi 23 novembre 2011. Jean-Louis Alabouvette, Jean-Paul Pontarollo, Patrick Farey et Jean-Louis Girod le rencontreront.
- réunion longues distances le mercredi 23 novembre 2011 à Chapelle des Bois. Patrick Farey et Jean-Paul Pontarollo y participeront.
- chronométrage marathon : Michel Cart-Lamy, Pierre Salvy ou Félix Mathieu seront contactés.

VI - Divers

La toile du marabout vert acheté en 1995 n'est plus en bon état. Jean-Paul Pontarollo nous propose deux possibilités

Toile seulement : 2200 € HT

Complet : 2950 € HT

Le CA donne son accord pour l'achat d'un marabout de 5 m x 8,25 m complet.

Jean-Louis Girod



Assemblée Générale



17 décembre 2011

"C'est avec plaisir que nous nous retrouvons ce soir pour notre assemblée générale du Foyer Rural de Prénovel - Les Piards et je vous remercie d'être présents à cette réunion." C'est par ces quelques mots que Jean-Louis Alabouvette ouvre la séance en ajoutant que cette rencontre ce veut être un lieu d'échanges, de réflexion et de propositions afin de faire évoluer le Foyer Rural. Après avoir développé son rapport moral, Jean-Louis Alabouvette a laissé la parole aux présidents de chaque commission.

Arlette Janier-Dubry nous a présenté son rapport financier (animation) et Myriam Dole celui du Duchet (économie).

Ces rapports ont été acceptés à l'unanimité.

Tiers sortant :

Arlette Janier-Dubry

Jean-Louis Alabouvette

Patrick Farey (ne se représente pas)

Suite à la démission de Christophe Huyghe 4 postes sont à pourvoir

Trois personnes ont été élues à main levée :

Arlette Janier-Dubry

Jean-Louis Alabouvette

Tédi Basmaji

Un casse-croûte sympa a clôturé la soirée.

Jean-Louis Girod

Membres du Conseil d'Administration

Jean-Louis Alabouvette

Tédi Basmaji

Alain Camelin

Yannick Foucault

Jean-Louis Girod

Arlette Janier-Dubry

Franck Mathieu

Mario Paffumi

Simone Perrier

Jean-Paul Pontarollo

Bernadette Savoye





Les commissions



CA du 29 décembre 2011

Composition du Conseil d'Administration

Président :	Jean-Louis Alabouvette (7 voix pour, 2 blancs)
Vice-président :	élection reportée
Secrétaire :	Jean-Louis Girod (8 voix pour, 1 blanc)
Secrétaire adjointe :	Simone Perrier (8 voix pour, 1 blanc)
Trésorière :	Arlette Janier-Dubry (8 voix pour, 1 blanc)
Trésorière adjointe :	Bernadette Savoye (8 voix pour, 1 blanc)
Membres :	Tédi Basmaji Alain Camelin Yannick Foucault Franck Mathieu Mario Paffumi Jean-Paul Pontarollo

Les commissions

1 -gestion du Duchet

Tous les 15 jours Jean-Louis Alabouvette
Vice-président
Myriam Dole
Blandine Schmitt

Tous les 2 ou 3 mois Jean-Louis Alabouvette
Simone Perrier
Vice-président
Jean-Louis Girod
Myriam Dole
Blandine Schmitt

Deux fois dans l'année tout le conseil d'administration
Délégués du personnel
Représentants du syndicat intercommunal
Les maires de Prénovel et de Les Piards

2- commission hiver et pistes de ski

Thomas Grandjean	Simone Perrier
Patrick Farey	Maurice Janier-Dubry
Jean-Paul Pontarollo	Gilles Facchinetti
Clément Vincent	Yannick Foucault

Mario Paffumi

Myriam Dole

Tédi Basmaji

Les maires de Prénovel et de Les Piards

3 - commission été, trail, randonnées, chemins piétons

Jean-Paul Pontarollo

Tedi Basmaji

Clément Vincent

Gilles Facchinetti

Amandine Caput

Michel Elet

Franck Schmitt

Jean-Louis Girod

4 - culture

Bernadette Savoye

Michelle Vincent

Chantal Piard

Clément Vincent

Christine Leroy

Laurianne Schoff

journal

Michèle Piard

Geo Durand

Arlette Janier-Dubry

Simone Perrier

Françoise Janier-Dubry

5 - commission relations médias, sponsors

	Tédi Basmaji		Simone Perrier
médias	Michel Elet	sponsors	Arlette Janier-Dubry
	Blandine Schmitt		Jean-Louis Alabouvette
	Bernard Deutz		Jean-Louis Girod

Le site du Marathon des Neiges indiqué sur le dépliant pour l'inscription des coureurs n'est plus opérationnel. Voir rapidement avec Blandine Schmitt et Michèle Piard pour rendre ce site efficace.

6 - rangement du matériel : Jean-Paul Pontarollo

Alain Camelin

Mario Paffumi

Procéder à la vérification des bouteilles de gaz.

Jean-Louis Girod

Dernière minute :

Le problème de connexion rencontré à la mise à jour du site a été résolu le 3 janvier 2012. L'adresse <http://foyer-rural-prenovel-les-piards.pagesperso-orange.fr/> est de nouveau accessible avec les dernières modifications.



Gestion Duchet



10 novembre 2011

Le bilan de l'hiver :

Un hiver très difficile, sans neige... en résumé, beaucoup de déplacements, donc de frais de transport vers Morbier ou La Vattay, et peu d'activité sur Prénovel. Le bar, le restaurant, la location de skis sont restés malheureusement trop calmes... nous avons au 30 mars perdu 100 000 euros de chiffre d'affaire par rapport à l'an dernier.

Le bilan du printemps :

Une belle activité, des groupes importants, on note une bonne fréquentation de la maison de Trémontagne et du Duchet en avril et juin. On remarque une demande de plus en plus importante de groupes randonneurs, de chorale et autre week-end à thème.

Le bilan de l'été :

Malgré une météo exécrationnelle, le bilan de l'été, excepté la fréquentation de la piscine, reste très correct.

Les chalets de Trémontagne :

Qui ont été mis en location en août 2009, on note 2705 nuitées sur l'exercice contre 2516 l'an dernier. On obtient en 2011, une moyenne de location de 20.40 semaines par chalet contre 14.60 semaines en 2010. Ce calcul exclut les week-end et location pour compléter l'accueil d'un groupe sur la maison de Trémontagne.

Les Loges du Jura :

On note toujours une progression depuis 4 ans et on atteint cette année 2530 nuitées contre 2516 l'an dernier. On obtient une moyenne de 19.60 semaines par Loge, quasi identique à 2010. Ce calcul exclut toujours les week-end et location pour compléter l'accueil d'un groupe sur le Duchet.

Les travaux

Différents travaux ont pu être réalisés en 2011 :

- réhabilitation totale de 22 salles de bains au Duchet, avec installation de sèche-cheveux
- mise en conformité du bâtiment du Duchet suite aux exigences de la commission de sécurité
- aménagement des abords de Trémontagne et des chalets.
- Changement de la chaudière au Duchet

Une partie des travaux est reportée à l'automne 2012, à savoir l'extension de la salle à manger et de l'accueil, ainsi que la réhabilitation de 7 salles de bains.

Divers :

- 10 A ce jour, nous sommes 15 salariés permanents sur les deux maisons, sachant que 10 Mme Perez Elvire a signé un CDI le 1^{er} octobre sur un poste en cuisine.

CHIFFRE D'AFFAIRE

MOIS	02-03	41002	04-05	05-06	06-07	07-08	08-09	09-10	10-11	11-12
OCTOBRE	39 408,10	51 105,56	31 828,55	51 202,46	61 399,34	24 126,40	39 473,45	31 156,29	31 584,63	32 774,03
Cumul	39 408,10	51 105,56	31 828,55	51 202,46	61 399,34	24 126,40	39 473,45	31 156,29	31 584,63	32 774,03
NOVEMBRE	11 371,22	7 963,13	6 975,71	10 215,37	27 093,70	7 366,41	6 699,23	26 971,58	12 969,13	12 905,01
Cumul	50 779,32	59 068,69	38 804,26	61 417,83	88 493,04	31 492,81	46 172,68	58 127,87	44 553,76	45 679,04
DECEMBRE	80 763,40	74 182,00	80 682,36	96 042,13	72 871,31	111 375,00	131 260,39	109 936,99	121 143,15	
Cumul	131 542,72	133 250,69	119 486,62	157 459,96	161 364,35	142 867,81	177 433,07	168 064,86	165 696,91	
JANVIER	145 510,99	107 450,14	205 391,45	216 829,41	206 735,35	150 261,79	133 494,05	208 472,35	145 335,55	
Cumul	277 053,71	240 700,83	324 878,07	374 289,37	368 099,70	293 129,60	310 927,12	376 537,21	311 032,46	
FEVRIER	300 342,57	314 579,80	337 562,54	318 508,89	268 248,55	220 387,33	328 629,56	366 980,51	338 629,09	
Cumul	577 396,28	555 280,63	662 440,61	692 798,26	636 348,25	513 516,93	639 556,68	743 517,72	649 661,55	
MARS	111 691,70	116 149,50	131 179,01	180 725,09	150 972,80	146 644,22	175 996,30	121 350,83	111 575,21	
Cumul	689 087,98	671 430,13	793 619,62	873 523,35	787 321,05	660 161,15	815 552,98	864 868,55	761 236,76	
AVRIL	92 602,43	64 632,04	74 590,15	90 071,23	69 137,34	61 111,71	77 435,41	91 575,12	115 371,54	
Cumul	781 690,41	736 062,17	868 209,77	963 594,58	856 458,39	721 272,86	892 988,39	956 443,67	876 608,30	
MAI	161 955,40	119 203,48	175 177,01	176 853,53	105 610,83	152 478,55	148 816,87	185 619,12	137 887,11	
Cumul	943 645,81	855 265,65	1 043 386,78	1 140 448,11	962 069,22	873 751,41	1 041 805,26	1 142 062,79	1 014 495,41	
JUIN	145 894,06	177 956,51	155 088,90	139 710,15	107 427,10	161 143,95	159 056,56	191 996,04	268 354,44	
Cumul	1 089 539,87	1 033 222,16	1 198 475,68	1 280 158,26	1 069 496,32	1 034 895,36	1 200 861,82	1 334 058,83	1 282 849,85	
JUILLET	216 117,54	193 039,98	177 151,44	205 715,13	210 195,51	188 012,13	229 970,29	292 904,48	263 294,62	
Cumul	1 305 657,41	1 226 262,14	1 375 627,12	1 485 873,39	1 279 691,83	1 222 907,49	1 430 832,11	1 626 963,31	1 546 144,47	
AOÛT	216 439,04	191 119,28	180 784,84	163 064,24	154 079,53	184 701,40	231 179,15	234 910,16	235 825,58	
Cumul	1 522 096,45	1 417 381,42	1 556 411,96	1 648 937,63	1 433 771,36	1 407 608,89	1 662 011,26	1 861 873,47	1 781 970,05	
SEPT	94 687,31	97 813,02	95 228,48	126 573,68	130 353,93	123 988,04	152 578,45	125 712,50	154 886,50	
Cumul	1 616 783,76	1 515 194,44	1 651 640,44	1 775 511,31	1 633 754,39	1 531 596,93	1 814 589,71	1 987 585,97	1 936 856,55	
C A 2 E SEM	927 695,78	843 764,31	858 020,82	901 987,96	846 433,34	871 435,78	999 036,73	1 122 717,42	1 175 619,79	

FREQUENTATION REPAS

DUCHET	2011/12	2010/11	2009/10	2008/09	2007/08	2006/07	2005/06	2004/05	2003/04	2002/03
OCTOBRE	1025	1498	1251	1701	912	1600	1714	2124	1737	1501
NOVEMBRE	600	708	1071	413	401	1291	560	437	433	730
DECEMBRE		2130	2333	2684	2111	1794	2455	2183	1735	2844
JANVIER		3176	5151	4128	4568	4798	5307	4906	3828	4752
FEVRIER		5710	7982	7496	5127	6269	8061	8959	7365	8392
MARS		3251	4033	5952	4695	5971	5534	5577	4152	3446
S Total 1er SEM	1625	16473	21821	22374	17814	21723	23631	24186	19250	21665
AVRIL		3689	2681	2396	2888	2550	2246	3077	2467	3155
MAI		2866	3794	4071	3691	2460	4929	3726	3461	5087
JUN		4355	4389	3841	3921	2622	3584	4485	3826	3715
JUILLET		5575	6002	5977	5584	5722	5312	5425	6700	7280
AOUT		5523	6727	6746	5773	6409	5696	6094	6686	8033
SEPTEMBRE		3637	2351	4095	2871	3266	3416	3818	3307	3645
S Total 2e SEM	25645	25645	25944	27126	24728	23029	25183	26625	26447	30915
TOTAL DUCHET	1625	42118	47765	49500	42542	44752	48814	50811	45697	52580
TREM	2011/12	2010/11	2009/10	2008/09	2007/08	2006/07	2005/06	2004/05	2003/04	2002/03
OCTOBRE	82	0	164	0	0	1362	414	0	89	537
NOVEMBRE	65	0	0	0	0	0	0	0	53	0
DECEMBRE		744	583	504	300	159	550	790	370	299
JANVIER		945	1717	1309	1966	3043	2348	2281	1293	1604
FEVRIER		2975	3112	2326	2605	1863	2625	2501	2708	2611
MARS		1450	1183	1184	1284	1564	2064	830	2156	1698
S Total 1er SEM	147	6114	6759	5323	6155	7991	8001	6402	6669	6749
AVRIL		1274	901	367	334	790	1496	596	1176	1568
MAI		1339	1661	1103	1247	1293	2467	2036	2068	1650
JUN		3110	2116	620	1255	1709	1581	796	1212	1375
JUILLET		3041	3841	2596	2074	2460	2503	2768	2449	2588
AOUT		2580	2740	2365	1830	1750	2055	1875	2038	2105
SEPTEMBRE		568	695	219	572	835	521	133	343	64
S Total 2e SEM	11912	11912	11954	7270	7312	8837	10623	8204	9286	9350
TOTAL TREM	147	18026	18713	12593	13467	16828	18624	14606	15955	16099
TOT DUCHET+ TREM	1772	60144	66478	62093	56009	61580	67438	65417	61652	68679

FREQUENTATION NUIITS

LOGES	2011/12	2010/11	2009/10	2008/09	2007/08	2006/07
OCTOBRE	93	10	16	12	12	82
NOVEMBRE	18	0	0	0	0	69
DECEMBRE		278	266	233	233	71
JANVIER		99	111	130	130	33
FEVRIER		383	466	396	396	255
MARS		328	272	164	164	83
S/ TOT 1er SEM		1098	1131	935	935	255
AVRIL		237	121	235	235	48
MAI		6	94	42	42	151
JUIN		135	132	72	72	382
JUILLET		582	568	388	388	437
AOUT		560	460	538	538	147
SEPTEMBRE		12	10	10	10	1248
S/ TOT 2e SEM		1532	1385	1285	1285	1503
TOTAL LOGES		2630	2516	2220	2220	

CHALETs TREMONTAGNE	2011/12	2010/11	2009/10	2008/09	2007/08	2006/07
OCTOBRE	93	24	12	12	12	681
NOVEMBRE	6	0	0	0	0	0
DECEMBRE		227	158	158	158	106
JANVIER		66	26	26	26	1472
FEVRIER		453	136	136	136	874
MARS		310	86	86	86	725
S/TOT 1er SEM	99	1080	418	418	418	3858
AVRIL		298	274	274	274	215
MAI		21	99	99	99	611
JUIN		182	114	114	114	846
JUILLET		506	453	453	453	1187
AOUT		525	592	592	592	811
SEPTEMBRE		93	44	44	44	396
S/TOT 2e SEM		1625	1576	101	101	4066
TOTAL CHALETs	99	2705	1994	101	101	7924

TOT DUCHET+ TREM + LOGES + CHALETs	2011/12	2010/11	2009/10	2008/09	2007/08	2006/07
	280	36050	37010	32806	29768	31200



39^{ème} Marathon



5 février 2012.

Vous connaissez tous, le joli conte du Tapis Volant?
Eh bien, il en est de même pour le Marathon ; chacun de nous a un rôle différent, mais tous nous sommes indispensables.

Je vous entends : "c'est la neige qui est indispensable". OK, pas de neige à Prénovel, pas de Marathon ! S'il y a de la neige mais pas de traceurs avec des dameuses, un projet de parcours réaliste pas de Marathon, donc ces 3 éléments sont indispensables.

Mais encore il faut des contrôleurs, des aiguilleurs, des ravitailleurs, des secrétaires qui donnent des renseignements, inscrivent, des informaticiens ; si l'on n'a pas cette infrastructure les rouages sont grippés et le Marathon devient impossible.

Donc si nous avons tout cela, nous sommes tranquilles ? Mais non ! Horreur ! Vous avez oublié la sécurité, avec un docteur, une ambulance avec 3 professionnels, des secouristes sur des motos-neige, des pompiers prêts à transporter les accidentés.

C'est bon cette fois-ci ? Non. Il faut une autorisation préfectorale, autorisation à solliciter 2 mois avant l'épreuve si la course ne déborde pas sur un autre département. Sans autorisation, pas de course ! C'est le règlement.

La liste est complète ; on peut attendre sans soucis le 5 février ? Et non, encore une fois !

Il fallait inviter les coureurs en envoyant des dépliants, des affiches, en communiquant sur internet, sur les journaux... et cela dès le mois de septembre ; il fallait aussi penser aux dossards, aux lots souvenir et j'en oublie peut-être encore !

Nous sommes donc, tous, indispensables et solidaires.

La neige ? nous comptons sur elle avec confiance .



Avantages jeunes



Deux décisions importantes prises par le Foyer Rural en faveur des jeunes.

1 - Pour les parents et les enfants ayant leurs cartes d'adhérents au Foyer Rural de Prénovel - Les Piards, le badge, pour l'accès aux pistes de ski, est gratuit pour les enfants de 6 à 17 ans. Le badge devra, obligatoirement, être porté lors des sorties à ski.

Il s'agit du badge national à 35 € donnant accès à toutes les pistes.

Les cartes d'adhérents au Foyer Rural, les badges, se prennent au secrétariat du Duchet.

2 - Le Foyer Rural propose aux jeunes de 8 ans à 13 ans des séances multisports :

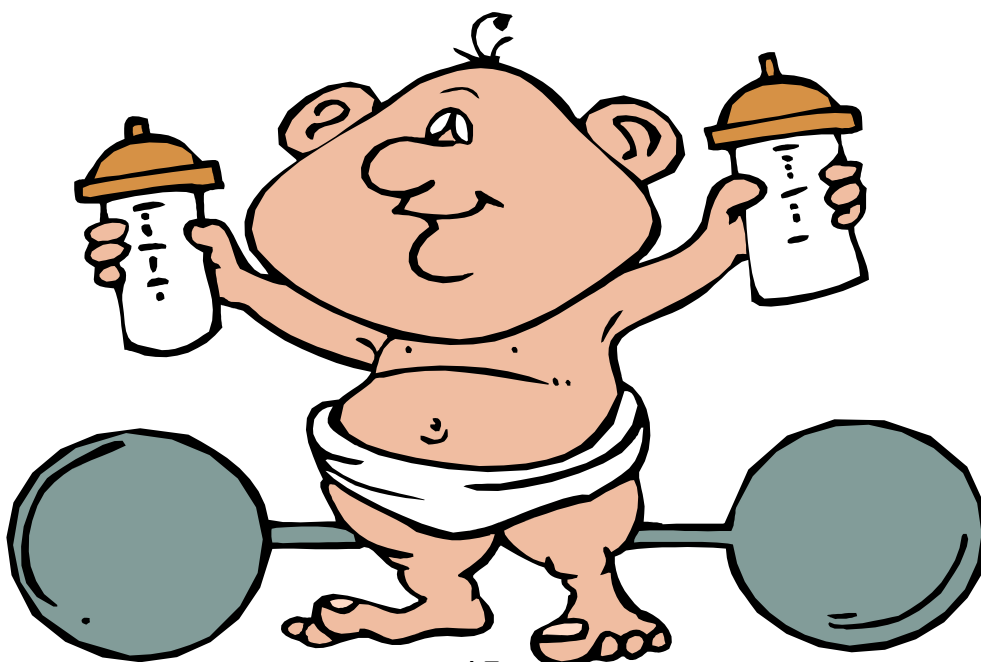
- En hiver (janvier, février) 5 à 7 séances suivant le temps. Le samedi après-midi de 13 h 30 à 15 h 30.

- Au printemps (en mai - juin) 8 séances; le samedi matin de 9 h 45 à 11 h 45.

- En automne (septembre- octobre) 7 séances. Le samedi de 9 h 45 à 11 h 45.

Pour participer à ces séances, il sera demandé à chaque jeune, une cotisation globale de 15 € , couvrant la carte d'adhérent et une petite participation.

Simone Perrier





Théâtre



2012

Après une longue pause estivale, après ce sympathique voyage du 5 novembre qui a emmené notre groupe en Bourgogne pour la visite de Beaune et de ses environs, la troupe de théâtre du Foyer Rural a repris ces activités. Dès la première réunion, en septembre, il est apparu que, pour des raisons de disponibilité, il serait nécessaire de préparer deux pièces.

Le choix de la pièce principale dont les répétitions auront lieu en semaine, généralement le jeudi, a été assez long et fastidieux. Finalement, fin novembre, notre choix s'est porté sur *CAVIAR OU LENTILLES*", comédie en trois actes des auteurs italiens Giulio Scarnacci et Renzo Tarabuzi. La pièce a été créée en France en 1965 dans une adaptation de Jean Rougeul.



La distribution fait appel à quinze acteurs : Nicole Mettraux, Amélie Mouton, Dominique Piard, Bernard Vincent, Mathilde Cart-Grandjean, Maxime Vincent, Clément Vincent, Jean-Yves Mettraux, François Piard, Marie Hélène Auger, Marie Dupre, Jacques Vincent, Franck Schmitt, Gilles Facchinetti, Benoît Noël.

Outre ces acteurs l'apport d'une équipe technique est nécessaire pour parvenir à monter cette pièce dans de bonnes conditions.

Il est trop tôt pour fixer les dates des représentations. Mais, si nous voulons nous en tenir, comme souvent, au mois d'avril, il faudra accélérer le rythme de nos répétitions.

En ce qui concerne la deuxième pièce, plus courte, le choix sera fait prochainement et les répétitions commenceront à la mi-janvier.

Clément Vincent



Section randonnées



La section rando est composée de 22 personnes

Nous avons organisé, depuis le 15 janvier, 40 sorties : aucune à raquettes faute de neige.

Si on compare à 2010, où il y avait eu 39 randos. (donc très stable)

Si on parle chiffre cumulé 353 personnes présentes, ce qui fait une moyenne à chaque sortie de 9 personnes par comparaison en 2010 - 10 personnes.

Donc une légère baisse due à un manque de régularité.

Qui participe aux randos les Piards , Prénovel , Chaux des Prés, Château des Prés, Grande Rivière, Saint Pierre, Saint Laurent, Les Crozets et Crillat depuis peu) .

Nous n'avons pu faire qu'une sortie en journée au Mont D'Or et ceci est dû aux conditions climatiques.

Pour les sorties à la journée, on s'arrêtera sur la balade du lac de Bonlieu qui s'est finie à la salle des fêtes des Piards, merci à Monsieur le Maire pour le prêt de la salle ; et aussi d'une rando cet automne à 19 personnes.

Nous arrivons à la trêve de l'hiver 2011. Comme les autres années nous l'avons fêtée tous ensemble le 10 décembre au restaurant des Rouliers.

Les projets 2012

Faire une journée le Crêt de Châlam car nous n'avons pu la faire en 2011.

Autres projets : la roche Bernard
le lac de Vouglans

Je rappelle la bonne ambiance qui règne dans le groupe.

Pour finir les randos se font : le samedi ou le dimanche en alternance.

Le départ est fixé à 9 h précises

Une adresse internet pour nous joindre : foyer.rando@orange.fr

La reprise des randos se fera le

Samedi 21 janvier 2012

17 On vous attend tous ; merci



Verts Sapins



Dès le début de l'hiver, nous commençons à cogiter pour notre petit marché de Noël. Nous nous retrouvons tous les après-midi dans notre salle de rencontre habituelle pour une semaine laborieuse.

Il faut essayer d'innover, d'avoir de nouvelles idées. Bravo à Gaspard pour ses jolis chalets en bois tant admirés et convoités.

Avec chacune nos spécialités, découpage, collage, couture, peinture, tricot etc. c'est souvent de bons fous rires.

Nous avons tout vendu cette année, mais nous avons des idées en réserves pour l'année prochaine.

Merci à notre aimable clientèle avec qui nous avons passé un bon moment autour d'une tasse de café, sans oublier les petits fours

maison toujours aussi bien réussis.

Le club des Verts Sapins vous adresse à tous ses meilleurs vœux de bonheur et de santé pour 2012.

Jeanine Bessières







La Combè



Les manifestations retenues pour 2012

Bal des cloches 8 avril Les Piards

Fête des Framboises en forêt Les Piards (sous réserve de problèmes Technique)

Fête de Prénovel 1 et 2 septembre (programme à définir)

Loto 16 septembre Prénovel

Bingo 21 octobre Prénovel

La Choucroute spectacle de la Saint Nicolas sera reconduite dimanche 9 décembre Les Piards.

Divers

Une grande date à retenir : juillet Solde de l'emprunt pour l'achat des bâtiments de l'association.

Pour redonner un second souffle à la bibliothèque, nous recherchons un ou plusieurs passionnés de livres et de littérature pour en prendre la responsabilité.

Le puits situé sous le bâtiment de l'association sera vidé pour l'inspecter.

Pour la fête de Prénovel, les idées et les bonnes volontés sont les bienvenues.

Mai Assemblée Générale.

Vous avez envie de créer une activité, ou de faire partie de l'association, nous serons à votre écoute.

L'association héberge depuis quelques années le chasse-neige de M. Comoy facilitant ainsi le déneigement.

Pour nous contacter : vincent-ponleon@orange.fr .

Jacques Vincent Ponléon





L'association Champsdivers tiendra son assemblée générale en février.
De nouveaux membres viendront rejoindre le groupe créateur.

Nous avons prévu deux manifestations pour 2012 .

Concours de belote au Piards le dimanche 15 janvier à 14 h30

loto le dimanche 6 mai

Le but de L'association

- Faciliter le déroulement des manifestations dans la région, par la mise à disposition de matériel.
- Entraide et coordination rurale.
- Animation sportive, culturelle, et festive.

En 2011 l'association à acquis grand nombre de petit matériel facilitant le bon déroulement des manifestations.

Deux chauffe-saucisses grande capacité .

Un toaster salamandre.

Une sauteuse grande cuisine.

Une tireuse à bière deux becs.

Un micro-ondes-grill professionnel.

Une bâche pour barnum forain.

Six tables hautes de buvette pieds pliants.

Prévision 2012

Une tente de réception 96 m² 12 x 8 .

Une tente pagode 4 x4 en complément des structures de 60 m²

Contact : champsdivers@orange.fr

Jacques Vincent Ponl on





Nostalgie



Authentique extrait d'un manuel scolaire catholique
d'ÉCONOMIE DOMESTIQUE POUR LES FEMMES
publié en 1960

Faites en sorte que le souper soit prêt

Préparez les choses à l'avance, le soir précédent s'il le faut, afin qu'un délicieux repas l'attende à son retour du travail. C'est une façon de lui faire savoir que vous avez pensé à lui et vous souciez de ses besoins. La plupart des hommes ont faim lorsqu'ils rentrent à la maison et la perspective d'un bon repas (particulièrement leur plat favori) fait partie de la nécessaire chaleur d'un accueil.

Soyez prête

Prenez quinze minutes pour vous reposer afin d'être détendue lorsqu'il rentre. Retouchez votre maquillage, mettez un ruban dans vos cheveux et soyez fraîche et avenante. Il a passé la journée en compagnie de gens surchargés de soucis et de travail. Soyez enjouée et un peu plus intéressante que ces derniers. Sa dure journée a besoin d'être égayée et c'est un de vos devoirs de faire en sorte qu'elle le soit.

Rangez le désordre

Faites un dernier tour des principales pièces de la maison juste avant que votre mari ne rentre. Rassemblez les livres scolaires, les jouets, les papiers etc. et passez ensuite un coup de chiffon à poussière sur les tables.

Pendant les mois les plus froids de l'année

Il vous faudra préparer et allumer le feu dans la cheminée auprès duquel il puisse se détendre. Votre mari aura le sentiment d'avoir atteint un havre de repos et d'ordre et cela vous rendra également heureuse. En définitive, veiller à son confort vous procurera une immense satisfaction personnelle.

Réduisez tous les bruits au minimum

Au moment de son arrivée, éliminez tout bruit de machine à laver, séchoir à linge ou aspirateur. Essayez d'encourager les enfants à être calmes. Soyez heureuse de le voir. Accueillez-le avec un chaleureux sourire et montrez de la sincérité dans votre désir de lui plaire.

Écoutez-le

Il se peut que vous ayez une douzaine de choses importantes à lui dire, mais son arrivée à la maison n'est pas le moment opportun. Laissez-le parler d'abord, souvenez-vous que ses sujets de conversation sont plus importants que les vôtres. Faites en sorte que la soirée lui appartienne.

Ne vous plaignez jamais s'il rentre tard à la maison

Quand vous sortez pour dîner ou pour aller dans d'autres lieux de divertissement sans vous. Au contraire, essayez de faire en sorte que votre foyer soit un havre de paix, d'ordre et de tranquillité où votre mari puisse détendre son corps et son esprit.

Ne l'accueillez pas avec vos plaintes et vos problèmes

Ne vous plaignez pas s'il est en retard à la maison ou même s'il reste dehors toute la nuit. Considérez cela comme mineur, comparé à ce qu'il a pu endurer pendant la journée. Installez-le confortablement. Proposez-lui de se détendre dans une chaise confortable ou d'aller s'étendre dans la chambre à coucher. Préparez-lui une boisson fraîche ou chaude. Arrangez l'oreiller et proposez-lui d'enlever ses souliers. Parlez d'une voix douce, apaisante et plaisante. Ne lui posez pas de questions sur ce qu'il a fait et ne remettez jamais en cause son jugement ou son intégrité. Souvenez-vous qu'il est le maître du foyer et qu'en tant que tel, il exercera toujours sa volonté avec justice et honnêteté.

Lorsqu'il a fini de souper, débarrassez la table et faites rapidement la vaisselle

Si votre mari se propose de vous aider, déclinez son offre car il se sentirait obligé de la répéter par la suite et après une longue journée de labeur il n'a nul besoin de travail supplémentaire. Encouragez votre mari à se livrer à ses passe-temps favoris et à se consacrer à ses centres d'intérêt et montrez-vous intéressée sans toutefois donner l'impression d'empiéter sur son domaine. Si vous avez des petits passe-temps vous-même, faites en sorte de ne pas l'ennuyer en lui en parlant, car les centres d'intérêt des femmes sont souvent assez insignifiants comparés à ceux des hommes.

À la fin de la soirée

Rangez la maison afin qu'elle soit prête pour le lendemain et pensez à préparer son petit déjeuner à l'avance. Le petit déjeuner de votre mari est essentiel s'il doit faire face au monde extérieur de manière positive. Une fois que vous êtes tous les deux retirés dans la chambre à coucher, préparez-vous à vous mettre au lit aussi promptement que possible.

Bien que l'hygiène féminine

Soit d'une grande importance, votre mari fatigué ne saurait faire la queue devant la salle de bains, comme il aurait à le faire pour prendre son train. Cependant, assurez-vous d'être à votre meilleur avantage en allant vous coucher. Essayez d'avoir une apparence qui soit avenante sans être aguicheuse. Si vous devez vous appliquer de la crème pour le visage ou mettre des bigoudis, attendez son sommeil, car cela pourrait le choquer de s'endormir sur un tel spectacle.

En ce qui concerne les relations intimes avec votre mari

Il est important de vous rappeler vos vœux de mariage et en particulier votre obligation de lui obéir. S'il estime qu'il a besoin de dormir immédiatement, qu'il en soit ainsi. En toute chose soyez guidée par les désirs de votre mari et ne faite en aucune façon pression sur lui pour provoquer ou stimuler une relation intime.

Si votre mari suggère l'accouplement

Accceptez alors avec humilité tout en gardant à l'esprit que le plaisir d'un homme est plus important que celui d'une femme. Lorsqu'il atteint l'orgasme, un petit gémissement de votre part l'encouragera et sera tout à fait suffisant pour indiquer toute forme de plaisir que vous ayez pu avoir.

Si votre mari suggère une quelconque des pratiques moins courantes

Montrez-vous obéissante et résignée, mais indiquez votre éventuel manque d'enthousiasme en gardant le silence. Il est probable que votre mari s'endormira alors rapidement ; ajustez vos vêtements, rafraîchissez-vous et appliquez votre crème de nuit et vos produits de soin pour les cheveux.

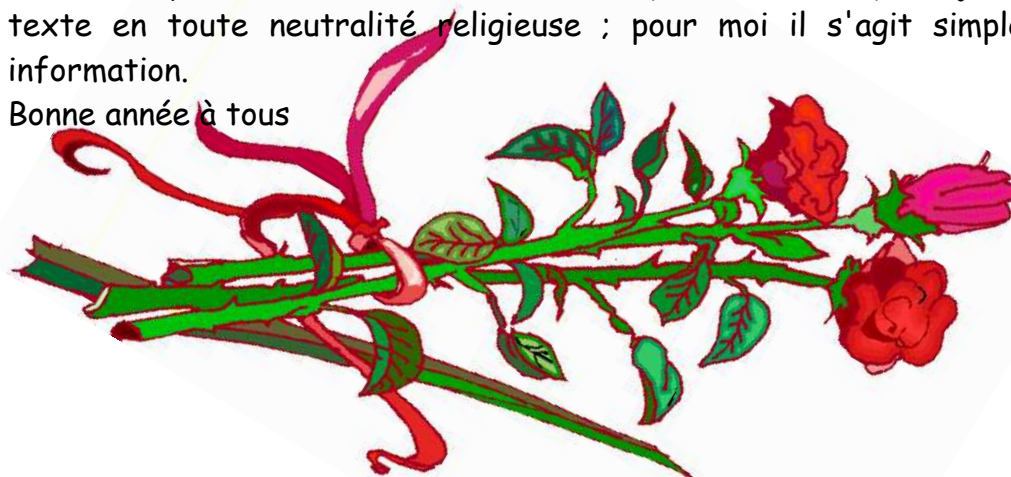
Vous pouvez alors remonter le réveil

Afin d'être debout peu de temps avant lui le matin. Cela vous permettra de tenir sa tasse de thé à sa disposition lorsqu'il se réveillera.

PS : ne voyez là aucune intention de choquer ou de moquer, je transmets ce texte en toute neutralité religieuse ; pour moi il s'agit simplement d'une information.

Bonne année à tous

Geo Durand





Les riottes



Les riottes sont ces jeunes pousses d'arbustes (noisetiers, sorbiers, viornes, alisiers etc.), et non les branches qui en sont issues, que les anciens utilisaient et substituaient aux liens de moisson pour faire des gerbes ou confectionnaient parfois des fagots de branches pour le chauffage. Ces "riottes" avaient l'avantage de diversifier la grosseur des gerbes de moisson, souvent dans le sens de la grandeur et je me souviens qu'elles pesaient lourd au bout de la fourche au moment de les soulever.

À tous les membres du Foyer Rural, je souhaite bonne et heureuse année et bonne santé pour 2012 et solidarité devant les difficultés, car celles-ci sont faites pour être vaincues.

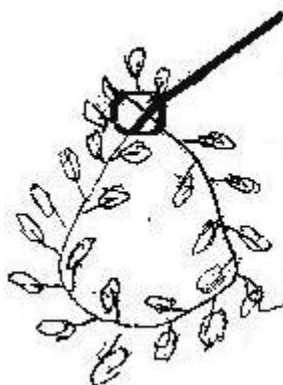
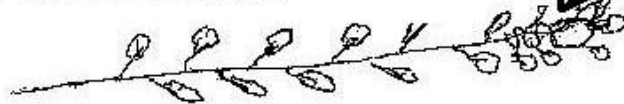
Félix Morel

*jeune pousse d'arbuste
de 1,50 à 2 m
future riotte*

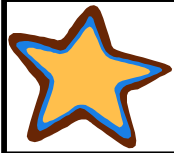


*torpion puis boucle à environ
30 à 40 cm de l'extrémité
enroulée autour de la tige*

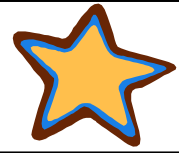
*riotte posée à terre
prête à recevoir les javelles de
moisson ou les branches*



*compression sur la boucle
à l'aide du pied puis torsion
de la grosse extrémité à ce
niveau et repli de celle-ci
à l'intérieur de la masse*



Adieu



Simone Janier-Dubry



Simone est née à Prénovel en 1929, aînée d'une famille nombreuse de cinq enfants. Comme cela se faisait à cette époque, elle a été sollicitée pour aider sa maman, garde des enfants plus jeunes, aide au travail de la ferme. Agricultrice par obligation, elle avait pris à cœur ce métier qu'elle aurait aimé poursuivre.

À 40 ans elle découvrait les problèmes de reconversion, travail à domicile, puis service des cuisines au collège de Saint Laurent pendant 20 ans.

Elle a donné beaucoup à tous ceux qui l'entouraient, avec Françoise, consacré des années de dévouement, d'affection à leur chère maman.

Pour elle, la retraite c'était son jardin dont elle était fière, le club du temps libre avec la belote, les petits voyages qu'elle aimait tant.

Leur maison était toujours ouverte à tous avec un accueil chaleureux et réconfortant.

À Françoise et toute sa famille, nous présentons nos bien sincères condoléances.



Les condiments



La plante	Les composants	Qualité - utilisation
le cerfeuil (ne jamais le cuire)	Riche en fer – essence – en vitamine C – en principe œstrogène	Diurétique – dépuratif – stimulant – apéritif – combat les affections pulmonaires – goutte – rhumatisme – hépatisme. En usage externe : anti-ophtalmique – antitussif
	<ul style="list-style-type: none"> * utilisé dans les hors-d'œuvre, potage, salade * en infusion 1 poignée dans 1 litre d'eau très chaude * en bouillon aux herbes (sans bouillir) * usage externe : <ul style="list-style-type: none"> - jus de cerfeuil frais - 2 gouttes dans chaque œil 3 fois par jour contre les ophtalmies - infusion en compresses dans les affections oculaires, les peaux grasses ou ridées - en cataplasmes contre les hémorroïdes, contusions, ulcères. * Feuilles de cerfeuil + feuilles de tomate dans les placards pour détourner les fourmis 	
La ciboulette de la même famille que l'ail et l'oignon	une des herbes les plus riches en vitamine C, K, contient une essence sulfurée et de la silice	Assainit les voies respiratoires, nettoie l'organisme de ses toxines – digestive utile en cas de dyspepsie
Le céleri en branche	Potassium 290 - calcium 60- magnésium 25- phosphore 40 – soufre 22 – chlore 137 – fer 0.5- (dosage exprimé en mg pour 100g de plante) vitamines B1 ;B2 ; PP ; C =7, E =0,46, acide oxalique 50 – acide malique 170	Fébrifuge - diurétique – dépuratif – reminéralisant – antirhumatismal – draineur pulmonaire et hépatique – insuffisance surrénal – lithiases urinaires
Le céleri rave	Sodium 100 – calcium 60 – potassium 38 – magnésium 12 - phosphore 60 – fer 0,9 Vitamine C8 (carotène)	En usage externe : jus en lotion sur les plaies, les ulcères Gargarisme en cas d'extinction de voix.
L'estragon sorte d'armoise, peut remplacer le sel, le poivre et le vinaigre	Estragol 60 à 70% 15 à 20% de terpènes : ocimène, phellandrène. On l'emploie en infusion ou en essence pure d'estragon.	Stimulant général et digestif, antispasmodique carminatif, antiputride emménagogue On l'emploie pour stopper le hoquet en cas de dyspepsies, de digestion lente, de parasites intestinaux en cas de douleurs névralgiques et rhumatismales

La marjolaine des jardins L'origan est la marjolaine sauvage avec un goût plus fort que la marjolaine des jardins	Constituants de l'origan : l'essence contient des phénols, des alcools libres combinés avec un acide des carbures, un glucoside, un saponoside acide	Bactéricide, sédatif, stomachique- Employé en cas de syndrome infectieux ; aérophagie, bronchite, asthme, tuberculose, rhumatisme articulaire ou musculaire.
	Employi de l'origan: - en infusion - en essence : 3 à 5 gouttes pour adulte en cataplasme, en cas d'algies rhumatismales - en cuisine : sauce tomates, pizzas	

La menthe poivrée (il existe beaucoup d'autres variétés de menthe)	Contient une essence formée de 30 à 70 % de menthol, de terpènes, menthène d'une cétone, du tanin	Stimulant du système nerveux, tonique général, stomachique, antispasmodique, antiseptique, carminatif, expectorant, emménagogue, vermifuge
	emploi de la menthe poivrée: - en infusion après ou entre les repas - en alcoolat : 15 à 20 gouttes par jour - les feuilles de menthe ajoutées aux crudités, aux salades - l'essence de menthe détruirait le staphylocoque -l'huile essentielle de menthe : 2 gouttes sur 1 sucre de canne pour effacer le mal des transports, les chocs émotionnels, les problèmes digestifs et hépatiques. -déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.	

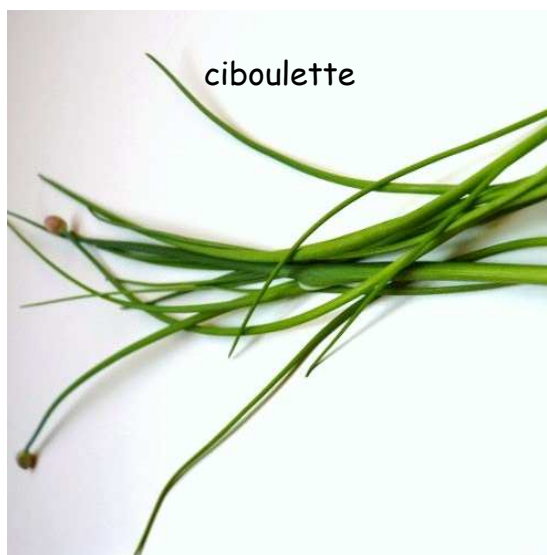
Le carvi ombellifère Appelé cumin des prés La feuille est composée de nombreuses folioles, le fruit est arrondi	essence par distillation à la vapeur des fruits pulvérisés- un alcool	Stimulant antispasmodique, carminatif, fait disparaître les flatulences, employé contre les dyspepsies, spasmes, aérophagies, parasites intestinaux
	<i>C'est de la dyspepsie que provient le nom du soda Pepsi-Cola, qui était à l'origine un médicament destiné à lutter contre les problèmes de digestion (wikipédia)</i>	
	Mode d'emploi : infusions de semences (après le repas) favorise la sécrétion lactée Essence de carvi : macération des graines de carvi dans l'alcool à 40% pour utilisation en infusion Anglais, Allemands, Arabes le prennent pour condiment culinaire dans les pâtisseries, sauces, saucissons choucroute.	

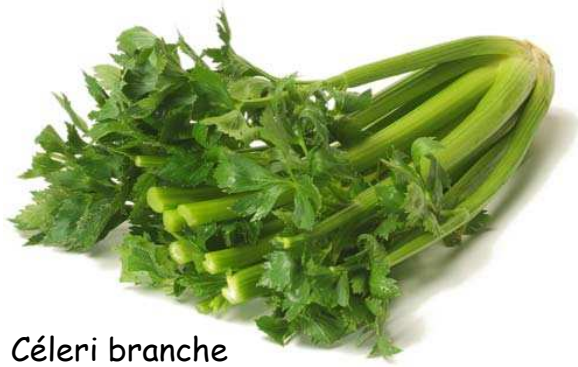
<p>Le cumin La feuille est fine, le fruit est allongé, cannelé.</p> <p>Les graines de cumin et de carvi ont des propriétés similaires – utilisées comme épices et médicament</p>	<p>Il contient une huile étherée et une essence du cuminal</p>	<p>Il est apéritif, digestif, carminatif, galactogène.</p> <p>Les salades assaisonnées avec du cumin dégagent un arôme très agréable. Il est employé dans les pâtisseries traditionnelles en leur donnant un goût agréable tout en les rendant plus digestes</p>
---	--	--

<p>Le fenouil proche de l'anis par son parfum et son action stimulante</p>	<p>Toute la plante et surtout les graines, contiennent l'essence de fenouil riche en anéthol, estragol, hydrocarbures terpéniques.</p>	<p>Qualités principales : Nettoie l'estomac et les yeux Digestif, expectorant, carminatif - galactogène</p>
	<p>Mode d'emploi</p> <ul style="list-style-type: none"> - infusion (après le repas) - essence de fenouil 1 à 3 gouttes 3 fois par jour - Bain d'yeux (avec l'infusion) contre la conjonctivite <p>Ne pas dépasser les doses ; l'essence contenue peut provoquer des convulsions</p>	

<p>L'anis vert (semences et essence)</p>	<p>Une essence (anethol, méthyl-chavicol, terpènes), amidon, sucre choline, acide malique, résines.</p> <p>Usage : antispasmodique, stomachique, carminatif, stimulant général. dyspepsies nerveuse, aérophagie, migraines règles douloureuses, asthme.</p>	<p>S'utilise dans les petits pains, le pain d'épice ou en sirop. Les feuilles comme celles du fenouil parfument les crudités</p>
---	---	--

Ces fiches ont été établies à partir des ouvrages suivants
Les délices du potager de Claude Belou
Les plantes aromatiques de Jean Valney
Le guide des plantes médicinales du docteur G Pamplona Roger





Céleri branche



Céleri rave



marjolaine



estragon

Menthe poivrée



Carvi ombellifère

cumin



Anis vert

fenouil





Agenda



quand	quoi	où	qui
JANVIER			
7	vœux	Saint Laurent	Jura Danse
8	concours de belote	Fort du Plasne	Dingo boules
15	audition publique élèves	Saint Laurent	école de musique
21 - 22	match tennis de table	Saint Laurent	tennis de table
22	loto	La Chaumusse	foot Chaux du Dombief
22	concert piano - conférence	Saint Laurent	école de musique
23	don du sang	Saint Laurent	
28	souper dansant	La Chaumusse	Jura Danse
28 - 29	match tennis de table	Saint Laurent	tennis de table
29	loto	Saint Laurent	club 3ème âge

FEVRIER			
5	marathon des neiges	Prénoval	Foyer Rural
5	concours de tarot	l'Abbaye	école
11 - 12	match tennis de table	Saint Laurent	tennis de table
12	jeux de neige	Chateau des Prés	amicale châtelande
12	concours de belote	Saint Laurent	amicale des pompiers
12	loto	Chaux du Dombief	club pic de l'Aigle
16	soirée fondue	Saint Laurent	GAT
18 - 19	match tennis de table	Saint Laurent	tennis de table
19	concours de belote	Fort du Plasne	comité des fêtes
19	sortie trappeurs	Saint Laurent	les crapahuts
22	sortie raquettes nocturne	Saint Laurent	les crapahuts
23	soirée fondue	Saint Laurent	GAT
25	repas saucisse au chou (midi)	Saint Pierre	club temps libre
25	soirée à thème	Saint Laurent	jura danse
26	concours de belote	Chaux des Prés	amicale châtelande
29	sortie raquettes nocturne	Saint Laurent	les crapahuts

MARS			
1	soirée fondue	Saint Laurent	GAT
3	soirée dansante	La Chaumusse	handball
7	sortie raquettes nocturne	Saint Laurent	les crapahuts
8	soirée fondue	Saint Laurent	les crapahuts



Sudoku



Remplissez le carré de 9 cases sur 9 avec les chiffres de 1 à 9 pour que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 cases sur 3 contiennent tous les chiffres de 1 à 9

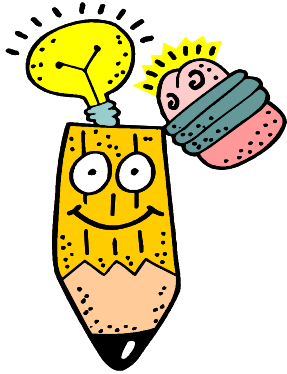
7					8		5	
4		1			2			
3				5	4	9		1
	3	5	9	4		6		2
				8				
1		9		3	7	8	4	
5		8	1	7				9
			4			2		8
	4		8					7



	9	7			3	6		
	6			8	9			5
			4			2		
	1				8			3
	7	5		3		8	1	
8			6				2	
		8			6			
7			3	1			8	
		3	8			4	5	



Remue-méninges



Voici 2 définitions, elles correspondent toutes les deux au même mot, même orthographe.

exemple : instrument de musique

callosité

→ COR

Définition 1	Définition 2	Solution
Tissu de velours	Graisse	
Réparation	Couvert sans gîte	
Poinçon	Manière	
Coup imparable	Gros bouquet	
Étoffe de laine croisée	Prénom masculin	

Sommet

Avant que l'on ne découvre l'Everest, quel était le plus haut sommet du monde ?

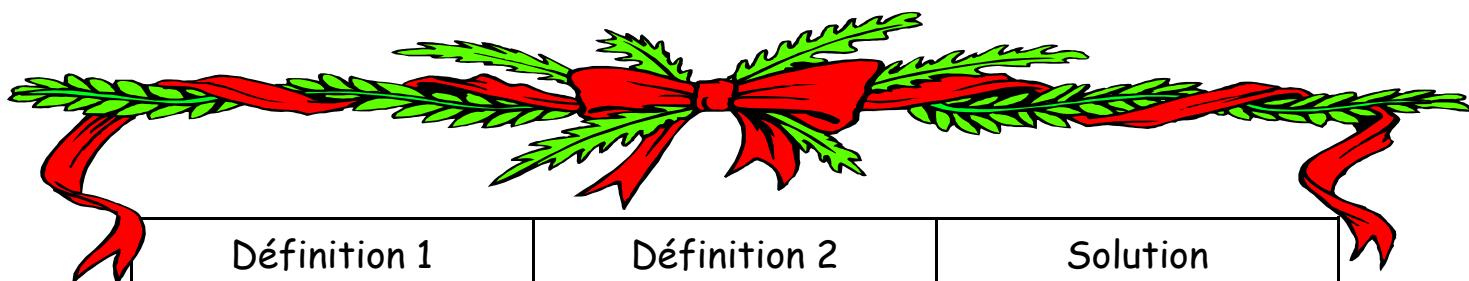
Cruel dilemme

Un voleur est soumis à la question. Le bourreau lui fait une faveur en lui, laissant le soin de choisir la manière dont il sera exécuté :

- écrasé sous le poids d'une boule de pierre de cinq tonnes,
- jeté dans la fosse aux lions qui n'ont pas mangé depuis cinq mois,
- ébouillanté dans l'huile pendant cinq jours et cinq nuits,
- mordu par cinq scorpions, douze mygales et cinq crotales,
- décapité une nuit de pleine lune,
- dévoré vivant par une tribu de cannibales.

Solutions du numéro 163

5	7	8	3	4	2	9	1	6	1	6	8	2	3	9	5	7	4
2	3	4	1	6	9	5	8	7	7	2	4	6	1	5	8	9	3
9	1	6	5	7	8	2	4	3	3	9	5	8	4	7	6	2	1
8	9	5	6	2	4	3	7	1	6	8	7	4	5	1	2	3	9
3	6	2	8	1	7	4	5	9	4	1	9	3	2	8	7	6	5
1	4	7	9	5	3	8	6	2	2	5	3	7	9	6	1	4	8
7	8	9	4	3	1	6	2	5	5	4	6	1	7	3	9	8	2
4	5	1	2	9	6	7	3	8	8	3	1	9	6	2	4	5	7
6	2	3	7	8	5	1	9	4	9	7	2	5	8	4	3	1	6



Définition 1	Définition 2	Solution
Quote-part	Rameau mal ébranché	écot
Tuyau de pipe	Lièvre	bouquin
Hier	Quart	Veille
Grappe sans grains	Lime	râpe
Petit requin	Chauve-souris	roussette



Aude, jeune fille un peu *girondé*, a fait un bon *somme* et dormi comme un *loir*. Quand l'*aube* pointe *et sonne l'heure*, elle sort de chez elle. L'hiver n'est pas *doux* cette année, le vent du *nord gerce* ses lèvres. *Gare* au verglas ! Trop tard, elle glissa, déchira sa *manche* et *jura* de sa voix forte. En tombant, elle se fit mal au *bas rein* et à l'*aine* qui s'*orne* désormais d'un gros bleu. Il ne lui restait plus qu'à appeler son *cher* médecin (qui était en *réunion*) pour qu'il vienne au plus vite. Heureusement c'est une heure *creuse*. Il sera son *allié*, le *héros* de ce jour.