

Aujourd'hui pour Demain n° 202

1,30 €



Commission culturelle P. 2

Théâtre

Randonnée pédestre P. 3

Marathon P. 4

Section foot p. 4

Gymnastique P. 5

Couture P. 6

Recette p. 6

Adieu P. 7

Maison de Prénovel P. 8/9



Plantes de printemps P. 10/11

Sudoku p.12

Éditorial

On se réveille, quel bonheur et quel plaisir de retrouver le chant des oiseaux.

Nous voyons poindre le printemps avec le démarrage de la nature, relayant au second plan bon nombre de tracasseries, de peurs, d'antagonismes dont l'actualité au quotidien se fait l'écho.

Depuis la précédente édition qui remonte à l'automne dernier, nous avons eu le plaisir de reprendre nos activités et parmi elles :

- les randonnées avec des participants nombreux et assidus,
- la gymnastique sous l'égide d'Ida et le récent retour de Simone parmi nous,
- la couture avec tout le savoir faire de Muriel,
- le marathon des neiges le 6 février dernier
- le foot en salle avec Thomas

Vous avez constaté que les travaux de la maison de Prénovel sont en cours.

Nous aurons l'occasion lors de l'assemblée générale qui se tiendra le 7 mai prochain de vous les détailler.

Sous toutes réserves et malgré les travaux, la piscine devrait être ouverte comme à l'accoutumée pour les 2 mois d'été.

L'activité économique du Duchet se poursuit à travers la location des chalets de Trémontagne, des Loges et des Rochats malgré la fermeture temporaire de la maison de Prénovel.

Quant à la maison de Trémontagne elle maintient son rôle dans l'accueil des groupes.

Enfin, nous n'oublions Clément qui a tant œuvré pour l'association et qui nous a quitté il y a un an.

Didier Marie



Culturel

Comme beaucoup d'autres activités du Foyer Rural en 2021, les propositions de spectacles qui étaient envisagées par les membres de la commission culturelle se sont heurtées au mur de la pandémie et de ses contraintes.

Nous avons néanmoins pu organiser un concert de chansons françaises le 21 novembre à Prénovel.

Pierre-Paul Danzin et son frère nous ont offert pendant près de 2 heures un spectacle de grande qualité.

Compositions personnelles, reprises de grands auteurs alliant respect du texte original avec des arrangements inédits ont enchanté les 80 spectateurs présents.

Un beau moment de partage que nous aurions aimé voir se multiplier en 2021.

La commission culturelle s'est réunie récemment et nous vous ferons état de nos projets pour 2022 très prochainement.

**Si vous souhaitez apporter vos souhaits et projets merci de contacter :
Béatrice Guillemain / beatrice.guillemain6@orange.fr**



Théâtre

Contrairement à ce qui avait été annoncé dans le dernier Aujourd'hui pour demain, les répétitions de théâtre n'ont pas repris.

Le choix de la pièce ou l'écriture de celle-ci demande de la réflexion, du temps pour se retrouver et travailler ensemble. La crise sanitaire n'a pas facilité ces retrouvailles !



Randonnée pédestre

Le groupe des Savatons (une trentaine de marcheurs très équitablement répartie entre hommes et femmes et venant de 7 communes différentes), a continué en 2021 son petit bonhomme de chemin...

32 sorties ont ainsi été concrétisées parmi lesquelles relevons :

- 2 participations à des randos d'autres associations :

La Montée d'Oliferne (Adapmont) et l'Abbaye Trophy (Ski-Club de l'Abbaye)

- Notre présence au Forum des Associations à Trémontagne

- 4 sorties hivernales à raquettes : Trémontagne (2 fois), Nanchez et la montée à la Dôle

- 1 sortie à la journée en Suisse : la Givrine

- 1 balade-visite autour du Chalet du Coin d'Aval (merci aux Amis du Grandvaux)

- Et une émouvante marche en hommage à Clément Vincent disparu en avril.



A ce titre, nous vous invitons à accompagner les Savatons le samedi 9 avril prochain pour une marche en son souvenir. Le parcours sera le même que l'an dernier entre Prénoval et les Piards. Contactez Dominique Savary pour plus d'information (Téléphone en bas de l'article).

En 2022, les Savatons ont déjà effectué une dizaine de sorties, regroupant 25 marcheurs et marcheurs différents. Les projets de ce printemps ne manquent pas (Téléthon à Lavans les St Claude, La Godillote de St Lupicin, la Grandvallièrre et les Guillettes du 14 juillet en point de mire)

Nos randonnées au delà de leurs évidentes vertus (1 jour de sentier = 8 jours de santé dit-on) sont de plus en plus établies en commun. Elles sont propices au partage et à l'échange. Des valeurs que les événements récents incitent à garder bien vivantes et qui sont en totale cohérence avec celles d'une association comme le Foyer Rural.

Si vous êtes tentés de nous rejoindre pour parcourir sentiers et chemins jurassiens en toute convivialité et sans souci de performance, n'hésitez pas à me contacter au 06 77 21 34 17



Montée au Crêt de Chalam

Photos Jean-Jacque Bebenek



Maisod



Marathon des neiges

Le 47^{ème} marathon des neiges a pu se réaliser ce 6 février avec la participation active des 3 clubs : Abbaye, Grandvaux et votre foyer.

Toutes les conditions étaient réunies pour que cette compétition soit une réussite : une neige présente à la maison sur les pistes de Prénoval, une météo idéale, des compétiteurs heureux. Une organisation « au top » avec plus de 50 bénévoles dont la détermination a permis à plus de 220 coureurs de participer avec le plein d'enthousiasme. Deux circuits l'un de 15 et l'autre de 30km auxquels s'est adjoint un relais mixte ou non sur ces mêmes distances. Cette nouveauté a rencontré un vif succès en raison de son approche plus populaire.

En effet les participants (2 à 4 coureurs) couraient selon leur choix en famille ou entre amis.

Devant ce succès, il est envisagé de poursuivre ce relais pour les prochains marathons.

Seul le repas n'a pu se tenir faute d'autorisation des autorités ou tout du moins par la complication des mesures sanitaires imposées.

Toutefois un Food-truck professionnel délivrait des boissons pour le compte de l'organisation, on l'en remercie.

Merci également à la mairie de Nanchez qui a autorisé sa réalisation ainsi qu'aux 2 autres clubs pour leur précieuse conduite dans la tenue de ce marathon.

Et que vive encore cette manifestation qui a pu emprunter la piste « Gérard PERRIER »



Photo Shinouk Canteux



Photo Stéphane Bayle

Tous les classements sont sur le site :
www.foyer-rural-prenoval-les-piards.fr



Photo Shinouk Canteux

Didier Marie



Section foot en salle

La section foot du foyer rural Prénoval les Piards a repris depuis le mois de septembre et malgré deux années difficiles, a résisté. En effet une bonne bande de sportifs footeux ou non se retrouve tout les mardis soir à partir de 20h30 au gymnase Fachinetti pour 1h30 environ de foot en salle. Dans la bonne humeur et avec une bonne dose de rigolade une douzaine de jeunes et moins jeunes sont à l'appel avec encore de nouvelles recrues cette année. Les parties se font 5 contre 5 en général sur une durée de 2 fois 30 minutes en moyenne De quoi bien transpirer.....

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements ou à venir faire un essai.

Les recruteurs sont sympathiques.....

Thomas André

Gymnastique



« CUEILLIR LES ETOILES »

L'activité « gymnastique douce » a repris le 6 septembre, animée jusqu'au 25 octobre par Simone. J'ai tenté du mieux que je pouvais de reprendre la suite, sans la tisane pourtant tant appréciée à la fin des séances...

Le 12 décembre, Simone laissait au groupe le message suivant :

« Je vous offre cette dernière tisane pour fêter les 46 ans du groupe de gymnastique volontaire. Maryse Piard et moi-même avons lancé cette activité tout en suivant des formations spécifiques. Comme les circonstances ... ont bien changé, je ne peux pas les accepter. Ajoutons à cela des soucis de santé. A l'entrée de l'hiver je me retire... et laisse à d'autres l'organisation de la suite. J'ai vécu ces 46 années (de 1975 à 2021) avec plaisir et vous remercie de votre participation... »

Pas facile donc de succéder à Simone qui a tant œuvré durant $\frac{1}{2}$ siècle au sein du foyer rural de Prénovel les Piards.

Néanmoins Je suis très fière de le faire, de faire en sorte aussi que les 25 personnes qui viennent chaque lundi matin pour garder la forme, éprouvent du plaisir à prendre soin d'elles, à progresser, à se retrouver.



Photo Jean-Jacques Bebenek

9h sonne au clocher de l'église de Prénovel ; à la salle des fêtes mise gracieusement à notre disposition par la municipalité, les tapis de gym sont en place, tout le monde est prêt et c'est une musique très rock qui nous embarque pour un échauffement de 10 minutes.



Photo Jean-Jacques Bebenek

Place ensuite à un enchaînement de Qi Gong : nous chassons les nuages, cueillons les étoiles, allons chercher la lune dans l'eau... »

Puis... Non je ne vais pas raconter tout ce que l'on fait au cours de ces 60 minutes, les secrets et plus particulièrement le secret de la longévité, ça ne se dévoile pas, ça se mérite.

Merci à Simone, (qui vient désormais aux séances de gym en tant que participante) qui nous a donné l'envie de nous dépasser.

Merci aussi pour m'avoir entraînée dans des stages de formation de Qi Gong, ce qui me permet de partager aujourd'hui notre belle énergie.

Merci aussi à vous tous, les participants qui m'avez donné votre confiance (j'imagine que pour certains ce n'était pas gagné...) merci pour votre bonne humeur et pour votre bienveillance.

IDA



Couture



Bonjour, je me présente, Muriel

Après avoir travaillé dans le monde de la haute couture en tant que première d'atelier en créant des collections, j'ai terminé ma carrière chez une créatrice de robes de mariées.

Il y a quelques mois j'ai eu le plaisir d'ouvrir une session couture au sein du foyer rural de Prénoval afin d'apporter mon savoir faire aux personnes inscrites à ces séances, et de les aider à réaliser leurs projets dans une très bonne ambiance .

Ces séances se font une fois par mois le lundi après midi et le vendredi de la même semaine suivant un planning établi à l'année.



Photos Jean-Jacques Bebenek



Recette

ŒUFS de PAQUES au chocolat (pour 6 œufs)

- 200g de chocolat noir
- 75g de beurre
- 3 cuillères à soupe de sucre glace



Lavez les œufs, avec des ciseaux pointus, découpez délicatement un disque de 1 cm de diamètre environ sur le bout arrondi des œufs. Percez à l'aide d'une aiguille l'autre bout de l'œuf, soufflez par le trou pour le vider. Réservez la valeur de 2 jaunes.

Cassez le chocolat en morceaux et faites le fondre au bain-marie.

Dès que le chocolat commence à fondre, mélangez pour obtenir une pâte lisse.

Hors du feu, ajoutez le beurre coupé en morceaux, puis 2 jaunes d'œufs, mélangez.

Fermez le trou d'aiguille avec papier collant.

Déposez dans des coquetiers et les remplir de chocolat liquide.

Laissez refroidir les œufs et placez-les au réfrigérateur jusqu'à ce qu'ils durcissent.

Peut se faire également avec des œufs de caille.

Martine Foucault

Souvenez-vous, c'était le 1er avril 2003, cet article paraissait dans Aujourd'hui pour demain ...

Les Piards

Comment équilibrer le budget ? Comment faire disparaître la dette ?

Deux questions d'actualité en cette période.

Parfois il faut avoir de la chance et saisir l'opportunité même si la décision est difficile à prendre.

Il y a quelques jours j'ai reçu un coup de téléphone de Madame FISH April, femme de milliardaire, habitant FIRST aux Etats-Unis.

En surfant sur internet, cette personne est tombée folle amoureuse de notre chapelle. Elle veut nous l'acheter pour la transplanter et la reconstruire à l'identique près de sa demeure.

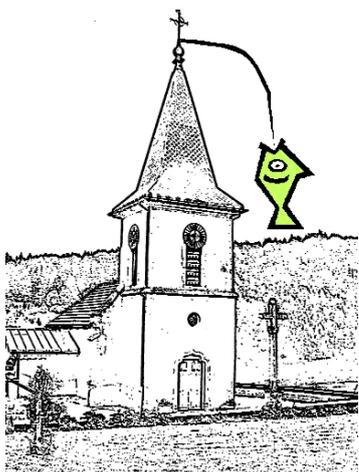
Le prix proposé dépasse toutes nos espérances, et je n'ai pas hésité une seconde, l'affaire fut conclue rapidement et acceptée par le conseil municipal le 7 mars dernier.

Toutes les précautions de transport seront prises, chaque pierre sera numérotée et descellée au laser, les vitraux, l'horloge et les pièces de valeur seront enveloppées dans du plastique à bulles.

Toutes les garanties nous ont été données pour que l'opération se passe dans les meilleurs conditions et les premiers travaux débiteront le premier jour du mois prochain.

Un peu de nostalgie au début pour cette amputation, mais la raison reprendra rapidement ses droits pour le confort financier de la commune des cinquante prochaines années.

Jean-Claude Piard



Jean-Claude Piard nous a quitté le 12 février 2022.
Article envoyé par son épouse Michèle Piard.

Aujourd'hui pour demain transmet ses cordiales pensées à la famille



Maison de Prénovel

La réflexion mûrissait de longue date sur la nécessité de rénovation du bâtiment avec l'adjonction d'une piscine d'intérieur.

L'enjeu fondamental était de faire évoluer la maison de Prénovel afin d'éviter une perte de dynamisme.

La mise en œuvre n'a pas été un long fleuve tranquille ; voici les principales étapes :

- 26 juillet 2016 : réalisation par la Socotec d'un état des lieux pour l'accessibilité du bâtiment aux personnes handicapées. Réponse à l'ordonnance de l'ADAP de 2014.
- 29 septembre 2016 : remise d'une étude économique pour le développement de l'établissement par Hôtel Actions pour le compte du SIVOM. Cette étude a mis en avant la nécessité de mise aux normes pour ne pas mettre en danger la poursuite de l'activité.
- 18 décembre 2017 : un audit énergétique a proposé plusieurs programmes de rénovation selon le niveau de performance souhaité.
- 27 juillet & 28 septembre 2018 : étude de programmation touristique et énergétique réalisée par Altisen portant sur l'analyse des études existantes pour réajuster le projet touristique. Elle a mis en avant que le produit (l'activité) allait peu à peu s'éroder.
- 18 novembre 2019 : lancement des études de maîtrise d'œuvre par la commune de Nanchez assistée par le Sidec.
- mars 2020 : demande du foyer à Protourisme pour l'accompagner dans le projet d'évolution du village vacances le Duchet.

Phase I portant sur l'analyse de toutes les structures d'exploitation.

- décembre 2020 : phase II remise de l'étude comprenant l'actualisation du projet associatif et évolution de l'offre.
- février 2021 : phase III, présentation du business plan.
- septembre 2021 : ouverture par la commune de Nanchez d'un appel d'offre pour la gestion de la maison de Prénovel dans le cadre d'une concession (obligation découlant d'une directive européenne).
- 8 novembre 2021 : dépôt par le foyer de son offre accompagnée par Protourisme.
- 14 décembre 2021 : présentation de l'offre à la mairie de Nanchez ; il a été demandé de préciser certains points.
- 30 décembre 2021 : remise de notre offre finale
- 3 janvier 2022 : audition de notre offre suite aux ajustements des points soulevés par la mairie.
- 4 janvier 2022 : lettre d'accord de la mairie pour la concession au profit du foyer rural.
- 1er février 2022 : début effectif de la concession pour 10 ans de la maison de Prénovel .

Comme toujours lors de la réalisation de travaux conséquents, des complications interviennent et modifient le phasage initial. Tous les intervenants sont sur le pont pour réduire, autant que faire se peut, la durée de l'interruption de l'activité touristique.

Lors de l'assemblée générale du 7 mai prochain nous aurons l'occasion de vous faire part des modalités de cette concession et des principales modifications tant pour l'agencement que pour la gestion.

Didier MARIE

Quelques clichés des travaux en cours

Reconnaissez-vous cet endroit transformé en bureaux ?

La salle d'animation



La salle de restaurant en cours de démontage

Isolation de la façade



Espace de la piscine intérieure

Photos le Duchet



Voilà revenu le printemps, chaque année il pointe son nez le 20 mars
Avec le printemps, la nature qui se réveille, les plantes, les bourgeons, les
feuilles, les racines, la sève, on ne sait où donner de la tête !!

Les plantes arrivent au bon moment pour se réveiller de l'hiver et nettoyer l'organisme,
le foie en particulier, et se donner un bon « coup de fouet »

Alors, regardons le pissenlit, la primevère, le tussilage



Le pissenlit (*Taraxacum officinale*) ou dent-de-lion,

est une plante vivace commune de la famille des Astéracées, répandue dans
les champs, les prairies, les chemins, les talus. Elle est caractérisée par

une grosse fleur jaune en pompon qui donne à la maturité des graines (akènes)
qui se présentent sous forme de fines aigrettes. Son nom a pour origine "pisse au lit" qui ren-
voie à ses propriétés diurétiques.

Autre nom : dent de lion - C'est un grand ami du foie et des reins

L'amertume des feuilles et des racines de pissenlit confère à la plante ses vertus dépuratives
et diurétiques ancestrales qui la rendent efficace dans le bon fonctionnement du foie et de la
vésicule biliaire.

Le pissenlit est employé pour ses propriétés diurétiques cholagogues, pour aider la vésicule
biliaire à éliminer, cholérétiques, pour stimuler le foie. L'utilisation en Europe du pissenlit re-
monterait au 16e siècle.

"Le pissenlit est excellent pour lutter contre le vieillissement de la peau. Riche en vitamines,
minéraux et oligo-éléments, le pissenlit est un des légumes les plus riches en provitamines A.

Parties utilisées : toute la plante - racine - tige - feuille et fleur.

En infusion, décoction, en jus frais, en salade avec des petits croûtons un œuf mollet de l'ail ;
un délice !

10 tiges de pissenlit fraîches à mâchouiller tous les jours ! et c'est reparti, vitalité assurée !
dixit Simone

Sirop de fleurs de pissenlit

Deux mains jointes, bien remplies de fleurs de pissenlit sont jetées dans 1 litre d'eau froide.
Amener lentement à ébullition, laisser bouillir doucement 1/2heure. Couvrir, retirer du feu et
laisser macérer toute la nuit. Le lendemain tiédir, verser dans une passoire, presser les fleurs
à la main. Dans le jus recueilli, dissoudre 1kg de sucre roux, ajouter $\frac{1}{2}$ citron coupé en rondel-
les. Remettre le récipient sur le feu, sans couvercle, cuire tout doucement pour laisser le sirop
épaissir. Mettre en bouteille. Fermer avec une légère capsule (ou un bouchon en papier).
Conserver dans un endroit frais.



La primevère officinale ou coucou

Vertus principales : expectorante et anti-inflammatoire, pour
les affections respiratoires

Parties utilisées : plante entière, racine et fleurs

La plus connue des espèces de primevère, le coucou, est particulièrement intéressante pour ses
vertus médicinales ainsi que ses propriétés condimentaires aromatiques. *Primula officinalis*, cou-
cou, primevère officinale, primevère commune, herbe de Saint Pierre ou herbe à la paralysie est
une plante vivace de 10 à 30cm de hauteur qui pousse en bord de routes et de chemins, dans les
prés, pâturages, clairières et bois clairs ensoleillés

. Ses feuilles vert clair, gaufrées, forment une rosette dense sur le sol. Du cœur de cette rosette se développe une tige solitaire d'une vingtaine de centimètres qui arbore, à son sommet, une ombelle de fleurs jaunes d'or munies de 5 taches orange à la base des pétales soudés entre eux. La floraison, souvent dès mars, est un indicateur printanier ! Elles dégagent un doux et léger parfum tandis que les racines exhalent un parfum anisé marqué, dès la moindre blessure. La plante contient des flavonoïdes, et la racine renferme une huile essentielle.

Les vertus médicinales de la primevère officinale

Ce sont les vertus expectorantes de la racine qui font la renommée de la primevère officinale en phytothérapie. En cas de toux grasse, de bronchite, de pneumonie, de coqueluche, elle aide à fluidifier les sécrétions bronchiques permettant une expectoration plus facile. Elles sont antispasmodiques, sédatives et anti-inflammatoires ce qui les rend utiles pour lutter contre les troubles du sommeil, l'asthme, les névralgies et maux de tête. Ses vertus apaisantes et cicatrisantes seraient également propices à retrouver une peau réparée de tous les petits soucis cutanés (acné, coup de soleil, ecchymoses...).

A utiliser en décoction ou infusion

Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante (ou 20 à 30G de fleurs par litre d'eau)

Infuser 10 minutes (boire une tasse après les repas (soit 3 à 5 fois par jour)

A mettre sur une salade, un poisson ; effet garanti ; la fleur est comestible.



TUSSILAGE OU PAS D'ANE - (Tussilagefarfara) Famille asteraceae

La plante tire son nom du latin tussilago, « qui chasse, qui agit sur la toux ».

La première fleur que l'on voit lorsque la neige fond. La fleur apparaît avant que la feuille ne pousse.

Principales vertus : Antitussif par excellence

Parties utilisées : les fleurs - les feuilles séchées de préférence

Propriétés : Antitussive, émolliente, expectorante, anti inflammatoire, dépurative, sudorifique, tonique

En usage interne :

Toux - trachéite - laryngite - rhume - asthme - pleurésie - enrouement

En usage externe :

- affections de la peau, ulcères, érysipèle, écrouelles (tumeurs suppurées du cou), tumeurs scrofuleuses- plaies - entorses, cataplasme de feuilles broyées en cas de grosses maladies pulmonaires - d'ecchymoses - jus de feuilles contre l'asthme, bronchite (dû à la nicotine) jus frais de feuilles pour les maux d'oreilles (otite) usage interne

Infusion : Pour 1/4l d'eau bouillante, 1 grosse cuillère à café de fleurs ou fleurs et feuilles - porter à ébullition et infuser 5 à 10 mn.

Jus frais de feuilles : laver les feuilles et les passer à la centrifugeuse - utiliser le jus rapidement pour soigner les otites

Sirop de feuilles de tussilage et de plantain :

Laver les feuilles - égoutter, hacher menu, dans un bocal, alterner 1 couche de plantes - 1 petite couche de sucre - tasser- fermer mettre au soleil jusqu'à ce que le mélange devienne brun noir - verser dans une casserole, ajouter de l'eau chaude - bouillir - filtrer - ajouter du miel - remuer et mettre en flacon -

Excellent pour chasser la toux, la grippe.

Simone et Dominique

★ Sudoku

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

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

★ Astuce



Neige de mars

Adieu les brûlures, superficielles, bien sûr !
Récupérer de la neige, la faire fondre, la filtrer et la mettre en bouteilles.

A utiliser en compresses ou bain local.

Peut se conserver d'une année sur l'autre si pas de chute de neige !

Christine Janier-Dubry

Et surtout n'oubliez pas, l'Assemblée Générale du Foyer rural se déroulera le :

Samedi 7 mai 2022 à 18h à la salle des fêtes de Prénovel

suivie du verre de l'amitié. Venez nombreux.

Lors de cette assemblée il sera procédé à un vote pour le renouvellement des mandats d'administrateurs.

Toute personne intéressée peut poser sa candidature auprès de Dominique Cottanceau ou de Didier Marie.



A cette occasion vous pourrez renouveler votre adhésion au foyer rural et ainsi continuer à recevoir gracieusement Aujourd'hui pour demain.