



PLEIN-VENT



NUMERO 50

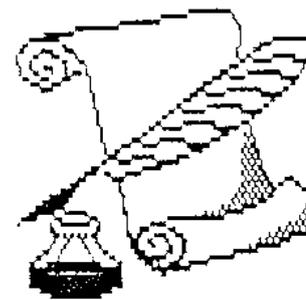
Automne - Hiver 2019 - 2020





**VOIR ENSEMBLE
15 rue Mayet
75006 PARIS**

**Tel : 05 55 50 70 03
(Limoges)**

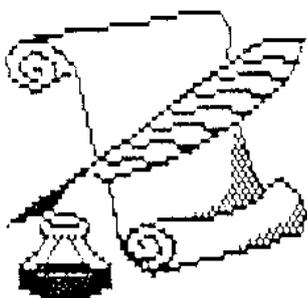


BULLETIN

de la

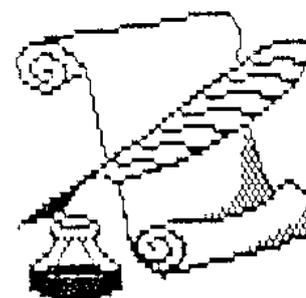
COMMISSION NATIONALE

DES SPORTS-LOISIRS-CULTURE



NUMERO 50

Automne - Hiver 2019 - 2020



**ABONNEMENT ANNUEL
(2 NUMEROS) : 15 EUROS**



- Page 1 - 2 :** Editorial par François LANIER
- Page 3 - 5 :** Fête des 30 ans de Ceci-Arc
- Page 6 - 16 :** Séjour randonnée juin 2019 Tautavel - Pyrénées Orientale
- Page 17 - 20 :** Randonnée tandems organisés par l'AVH de Tours depuis 2017
- Page 21 - 22 :** Interclubs VE Limoges – Devisports paris du 9 au 11 novembre 2019
- Page 23 - 24 :** MAGIC FORME une salle vraiment magique
- Page 25 - 26 :** Le cantal un endroit qui fait rêver
- Page 27 - 28 :** Le Lecteur EVO
- Page 29 - 30 :** Logiciel pour remplir les chèques
- Page 31 - 34 :** Notes sur la visite de Lyon
- Page 35 - 43 :** Voyage en Russie : l'anneau d'or
- Page 44 :** Butternut farcie au bleu
- Page 45 - 46 :** Vrai ou faux
- Page 47 :** Attention à la grippe...
- Page 48 - 46 :** Bulletin d'abonnement Plein Vent 2020

EDITORIAL

Comme je vous le laissais comprendre dans mon éditorial de Plein Vent 49, celui-ci est un complément d'informations car, en ce moment, çà bouge à Voir Ensemble ; non seulement pour préparer le nouveau projet associatif, mais aussi pour augmenter le rayonnement de l'Association. Pour cela, sous l'impulsion de notre Président National, Jacques CHARLIN, de la Direction Générale, du Siège National et de l'agent de développement Olivier RANDRIA, tous les groupes et Commissions sont appelés à se mobiliser et à s'ouvrir davantage en recherchant des partenariats. (Voir Ensemble vient de signer une convention avec la Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) : une grande Association regroupant environ 15000 adhérents proposant des activités sportives et culturelles. Elle a organisé, en novembre dernier, une grande rencontre à VALENCIENNES, où Voir Ensemble était représentée par une bonne dizaine de membres, dont Christian PUISSANT, notre Vice-président actuel qui représentait la CNSLC).

Ceci engendre, bien évidemment, de nombreuses démarches et réunions dans les instances de l'Association ; des réunions téléphoniques grâce à la plateforme que la CFPSAA (Confédération Française pour la Promotion Sociale des Personnes Aveugles et Amblyopes) met à la disposition des associations.

Plusieurs groupes de travail et un groupe Plaidoyer ont été mis en place, toujours dans le but d'assurer à toutes les personnes aveugles et malvoyantes une vie quotidienne plus agréable et pour donner aux personnes voyantes qui les entourent les moyens de les soutenir et de les accompagner dans leurs diverses activités.

.../...

.../...

Mon rêve serait que chaque groupe crée au moins une activité sportive, et développe davantage d'activités culturelles et de loisirs, et que la CNSLC organise de temps en temps un week-end, une fête de Voir Ensemble présentant toutes ses actions.

Le renouvellement du tiers du Comité de la Commission devrait, après les élections prévues dans le cadre de son Assemblée Générale, de continuer sur de nouvelles méthodes de travail et une bonne répartition des tâches.

Quand vous recevrez ce Plein Vent, nous serons en pleine période où chacune et chacun s'adresse à son entourage au moins en souhaitant « une bonne année et une bonne santé », ce qui crée une ambiance particulière qu'on aimerait voir durer et que ces bons souhaits se traduisent par de nombreux actes de fraternité et de solidarité.

Pour la Commission, je vous souhaite, à toutes et tous, une santé la meilleure possible et que la CNSLC continue à jouer son rôle de moteur ou de grand voilier se dirigeant vers des horizons toujours de plus en plus magnifiques ! Donc : « Bon Vent pour 2020 ! »

François LANIER

Compagnie Céci-Arc de Paris

Affiliée à la **Fédération Française Handisport**
sous le N° : 10 075 1306 00

Affiliée à la **Fédération Française de Tir à l'Arc**
sous le N° : 2575215

Agréée par le Ministère de la Santé,
de la Jeunesse,
des Sports et de la Vie Associative
sous le N° : 1559102



Fête des 30 ans de Ceci-Arc



La Compagnie Ceci-Arc de Paris a fêté ces 30 ans le 03 juillet 2019, au cours de la fête de fin de saison sportive. A cette occasion tous les archers se sont retrouvés au siège de Voir Ensemble pour célébrer dignement cet évènement.

Les instances sportives locales et régionales avaient été invitées, et nous avons eu le plaisir de compter parmi nous, Ali Chihani, représentant la Commission nationale sport loisir culture de Voir Ensemble, Jean-Noël Lucas du groupe de Paris de Voir Ensemble, Vincent Lassalle, président du Comité départemental handisport de Paris et Alain Bizet son homologue au titre de la FFTA.

La soirée a débuté vers 18h30, par le mot d'accueil rédigé par Rémy, dont voici l'essentiel :

Historique :

Le tir à l'arc pour handicapés visuels a été initié par Grenoble Handisport en 1979.

.../...

.../...

La première "potence", système mécanique de repérage tactile, aujourd'hui très largement utilisée, a été élaborée au sein de ce Club, sur une idée de Jacques LEROUX. Un des premiers archers, Didier AILLOUD, en a fait la démonstration dans l'émission de Jacques MARTIN « Incroyable mais vrai »

Dès 1986, Norbert Dubois (technicien du tir à l'arc) a contribué à lancer le tir à l'arc pour déficients visuels, en invitant à Cholet les personnes intéressées.

Norbert et Marcel Devanne (archer, adhérent à la Croisade des aveugles) participent à la promotion, par des démonstrations de notre sport, dans toute la France.

De son côté, Daniel Chantepie (archer Picard), devenant progressivement mal voyant, découvre le tir à l'arc adapté, et milite pour la pratique sportive des Handicapés Visuels et entre dans la Commission handicapés visuels d'handisports.

Aidé par Armelle Dallet (secrétaire du groupe de Paris de la Croisade des Aveugles, et trésorière de la Commission des Sports des Loisirs et de la Culture), il crée en novembre 1989 la Première Compagnie d'arc de la Croisade des Aveugles de Paris, et forme de nombreux archers en loisirs et en compétition.

En 2004, la Croisade devient l'Association Voir Ensemble et de ce fait notre Compagnie qui y est affiliée s'appelle dès lors « Compagnie Céci-Arc de Paris ».

Nous avons remporté avec Daniel plusieurs titres de Champion de France tant par équipe, qu'en individuel.

En 1997 Marie-Claude et Rémy sont entrés comme dirigeants au Comité et depuis les années 2000, continuent de développer cette pratique sportive.

Elle permet avant tout de prendre conscience de ses propres capacités et de les développer.

Elle est facteur d'intégration sociale et évite que l'handicap conduise à un repli sur soi. L'handicap visuel peut être compensé, par des moyens techniques, par l'utilisation accrue des autres sens et par l'intermédiaire d'un coach.

.../...

.../...

Le tir à l'arc, est parfaitement adapté au handicap visuel il fait appel aux sensations physiques (à la kinesthésie et à la proprioception).

En 2000, Rémy a participé à la mise en place de la Commission Discipline Dopage au sein d'handisports. Il a assuré la présidence de la commission de 1^{re} instance jusqu'en 2017, depuis il est membre de la Commission d'appel ».



Après avoir porté un toast à La Compagnie Ceci-Arc, les 16 participants se sont retrouvés autour d'un dîner convivial, organisé par un traiteur.

Cette soirée a clôturé la saison sportive, les archers vont se reposer pendant l'été, pour revenir en forme et reprendre les entraînements, à l'INJA le 12 septembre, avec Tommy Thellier, brevet d'état.



SEJOUR RANDONNEE JUIN 2019 TAUTAVEL – Pyrénées Orientale

Le samedi 8 juin, nous nous retrouvons à la maison de vacances « Torre Del Var » à TAUTAVEL pour la semaine de randonnée annuelle.

Vu du littoral du Roussillon, on ne devine pas ce village, niché entre le massif des Corbières et la petite région du Fenouillèdes. Nous étions dans la région, en bordure des Pyrénées, que l'on appelle les Corbières (sud de l'Aude) et de la Méditerranée.

Tautavel se niche au fond de la vallée du torrent le Verdoble qui se jette dans le fleuve l'Agly. Elle est la porte d'entrée pour découvrir les châteaux cathares. Un grandiose cordon de falaises, presque hostile entoure la commune. L'attrait majeur de ce secteur ? L'air pur et la Préhistoire autour de l'Homme de Tautavel, parmi les plus vieux hominidés européens, ont permis de faire connaître ce secteur des Corbières.

- Dimanche matin, par un temps agréable, ciel bleu et petite brise, nous partons au travers des vignes en direction de Maury. Découverte d'un paysage de vignobles, la garrigue aussi, on commence à replanter des oliviers (paysage d'autrefois).

Beaucoup de plantes aromatiques : romarin, thym et surtout le genêt d'Espagne qui embaumaient nos randonnées et aussi nous avons découvert la Férule (Plante odorante des régions méditerranéennes) qui servait autrefois aux maîtres d'écoles pour les mauvais élèves..., beaucoup d'espèces d'orchidées et bien d'autres plantes...

En cheminant, nous nous élevons et suivons les collines des corbières qui font face à la Méditerranée.

Elles enserrant la vallée du Verdoble et toutes les vignes qui tapissent la plaine. La mer nous apparaît à l'horizon ainsi que la « Tour Del Far ». Perchée sur sa colline, elle constituait un maillon du système défensif de la région au moyen âge avec les châteaux de Quéribus et de Peyrepertus.

.../...

.../...

Puylaurens et tous les autres construits sur les rebords des Pyrénées orientales qui assuraient la sécurité de la région. Elle ne devient française qu'après le XVII^e siècle.

L'heure du repas approchant, nous découvrons un havre de paix, niché au milieu des arbres. Un bassin d'eau claire s'est constitué à la sortie d'une gorge. Le Verdoube s'en échappe au milieu d'un cahot de gros blocs de calcaire. Notre guide, Thierry, nous commente le site et nous permet de situer l'entrée de la Caune Arago. Cette caverne préhistorique est creusée à mi-hauteur de la falaise.

En suivant le Verdoube, nous revenons au village par un sentier arboré, les arbres nous protégeant d'un soleil vigoureux.

- **Lundi**, avec le soleil nous partons en voiture pour les sentiers cathares.

Depuis le petit village de Cucugnan (au pied) départ du sentier cathare vers le château de « Quéribus », construit directement sur le rocher, très impressionnant (729m), avec sa tour hexagonale.

La forteresse, une défense stratégique qui domine de tous côtés.

Quel courage ! Pour franchir cette porte d'entrée avec ce vent puissant « la tramontane ».

L'escalade s'est faite sans embuches sous l'œil attentif de nos guides, par des marches ou semblant de marches, mais tranquillement nous avons franchi les trois enceintes de ce château et nous sommes arrivés à la tour hexagonale, Quelle vue ! A l'horizon : La Méditerranée ».

Nous avons découvert le pilier de soutien de cette tour, apparent dans une espèce de mini-cathédrale, magnifique ! Et quelle acoustique

Dès notre retour vers notre point de départ, il nous a fallu un peu de courage, pour de nouveau monter vers le village de Cucugnan.

.../...

.../...

A Cucugnan, plus on monte vers le haut du village, plus on descend dans le temps. Le village est devenu Prospère avec l'arrivée de la culture de la vigne. Jusque-là, vivait de la culture des céréales sur une terre difficile, et d'élevage de chèvre. Plusieurs maisons visibles dans la rue Alphonse Daudet puis la rue Achille Mir témoigne de cette période prospère.

Le théâtre Achille Mir : Un film d'animation propose quant à lui d'entendre l'histoire du « Sermon du curé de cucugnan », selon la version d'Alphonse Daudet de 1866.

- **En ce mardi**, le ciel est menaçant, nous partons en voiture pour découvrir l'anse de Paulilles sur la côte Vermeille, aux pieds du massif des Albères, avec ses belles plages, son vignoble, ses caps rocheux, sa végétation préservée. Ce site naturel protégé, permet de découvrir la faune, la flore et le passé industriel de la région et appartient au Conseil Général.

Avec la pluie, même légère, nous ne pouvons emprunter le beau parcours en bord de mer depuis Port-Vendres car trop glissant. Nous nous rabattons vers le pays des vignes installées sur des sols schisteux bruns, battus par les vents et les embruns maritimes. De criques en criques, la mer nous accompagne. Néanmoins nous pouvons admirer de nombreuses plantes, les agaves : Qui s'y frotte s'y pique ! Dommage pour la baignade, ce sera pour une autre fois !

Dans un contexte naturel très particulier de montagne et de bord de mer, l'homme s'est adapté et a sculpté un paysage, en installant la vigne (depuis 2000 ans) sur les pentes abruptes, qu'elle colonise du bord de mer jusqu'à 400 mètres d'altitude. Sous un climat de contraste et d'excès, sur des sols peu stables et filtrants composés d'éléments grossiers, les générations successives ont aménagé des terrasses qui permettent de lutter contre l'érosion des sols, mais aussi contre les incendies. Pour freiner la vitesse et la force des eaux de ruissellement, le vigneron a créé un système pour les canaliser, dans des rigoles empierrées appelées localement « agouilles » qui forment des réseaux caractéristiques en « pied de coq » ou « peu de gall » en langue catalane.

.../...

.../...

Au fil des générations, dans les situations les plus abritées, l'homme a construit une mosaïque géométrique de vignes imbriquées, confinant la forêt de chênes verts et de chênes lièges aux ravins les plus abrupts et aux expositions les plus ventées. Dans ce pays catalan, le foncier n'appartient pas forcément aux vigneron. Il bénéficie « d'un bail à complant » Il est propriétaire des plants de vigne seulement avec obligation de les faire vivre.

Pour parfaire son évolution et sa maturation, le « Banyuls » et « Collioure », doit séjourner dehors, en jarres en verre ou en foudre, durant une année subissant les effets de la chaleur intense de l'été, et le froid de l'hiver.

Pour le repas, par une pluie battante, nous nous réfugions dans une grange offerte par les animateurs du parc de Paulilles. L'après-midi commence par la visite du musée et l'atelier de réparation de barques catalanes anciennes, installé dans la "Grande Halle" de l'ancienne usine de dynamite. On tente de sauvegarder et de remettre à flot ce patrimoine marin (lamparos, barque à voile latines de la côte vermeille). Nous avons pu voir le maître charpentier de marine et son aide reconstituer à l'identique, une barque très endommagée à son arrivée à l'atelier.

Une guide nous commente le but de ce travail de restauration, ainsi que la présence du matériel de pêche.

La visite se poursuit par le musée de l'usine de dynamite. Un lieu extraordinaire réhabilité grâce à l'opiniâtreté des gens du cru, descendants des anciens ouvriers et sous l'égide du conseil général des Pyrénées Orientales.

La dynamiterie de Paulilles est une ancienne usine d'explosifs française qui a fonctionné de 1870 à 1984. Premier maillon français d'un trust économique de taille européenne, la dynamiterie de Paulilles a fonctionné de 1870 à 1991. Au plus fort de la production, elle employait 300 ouvriers qui fabriquaient 4000 tonnes de dynamite par an. Ils ont servi au perçage du canal de Panama, pour les différents conflits de 1870 et les suivants et dans le génie civil.

.../...

.../...

Une guide, Aline, à la truculence de son terroir, nous raconte le quotidien de ces gens et l'histoire de cette usine. Elle truffe son discours d'anecdotes tirées des récits de sa grand-mère qui a travaillé sur ce site.

Avant notre retour vers notre maison de vacances, nous faisons un arrêt à Collioure pour une petite dégustation des anchois Desclaux, avec petit film documentaire sur la vie des pêcheurs d'anchois » à Collioure.

- **Mercredi**, nous partons pour une randonnée vers le château d'Opoul et le village de Périllos.

Belle randonnée sur un plateau calcaire vallonné tel un causse du Larzac.

Une petite mésaventure à François, ses chaussures n'ont pas aimées tous ces cailloux ! Heureusement nos guides, avec magie, ont redonné un peu de souffle aux chaussures pour le reste de l'après-midi avec le système « D » (ficelles et sparadrap).

Le sentier serpente dans les vallons pour rejoindre l'ancien village de Périllos, village fantôme : on est en train de rénover les maisons en pierre afin de redonner vie à ce petit village « un peu perdu ». Nous revenons à travers le causse en passant par la grotte de Périllos : Quelle aventure cette descente dans cette grotte (assez grande) et qui peut servir d'abri, un énorme trou dans le plafond qui laisse entrer la clarté. Notre guide Pierre nous a chanté un petit air catalan, quelle acoustique !

- **Jeudi**, les gorges de Galamus nous accueillent. A partir du village de St Paul de Fenouillet, nous avons emprunté un sentier, autrefois chemin de croix, vers la petite chapelle de l'Hermitage Saint Antoine de Galamus.

Nous avons longé quelques temps un cours d'eau (L'Agly) des jardins, des champs sur un chemin empierré.

Et voilà les choses sérieuses qui commencent ! Nous empruntons un petit chemin, étroit, caillouteux et très pentu dans la garrigue.

.../...

.../...

Malgré ces difficultés, nous arrivons à l'Hermitage où certains se désaltèrent, d'autres récupèrent tranquillement. Vue impressionnante sur les monts de pierre hauts de 700 à 800m. A cet endroit, un espace a été aménagé (creusé dans la montagne) afin que les gens puissent venir découvrir cette vue sur les gorges très étroites et inaccessibles à pied et profitons de cette vue impressionnante. Après cette pause, nous continuons notre marche sur la petite route historique accrochée à flan de falaises et nous découvrons, en contrebas, les gorges de Galamus où l'on peut pratiquer le canoning.

Puis, nous revenons sur nos pas, empruntons des marches, traversons un tunnel étroit et parvenons à l'ermitage. Sur cette plate-forme, un magnifique platane, plus que centenaire, enraciné dans le roc, pousse pratiquement sans eau. Nous pénétrons dans la petite chapelle nichée dans une grotte.

Nous repartons avec l'espoir de retrouver le bâton de Joseph ... qui attend, au milieu de la pierraille, des herbes ou au chaud quelque part.

Le séjour se termine. Nous avons pu apprécier les commentaires de nos guides et découvrir ce monde minéral vivant et toujours en mouvement.

Durant ce séjour, Thierry, Mary et Pierre se sont attachés à vous faire découvrir la nature qui nous entourait ainsi que l'histoire des sites.

Nous nous sommes tous retrouvés ce jeudi soir pour le verre de l'amitié.

Conclusion : 3 nouvelles personnes ont fait l'expérience de ce séjour randonnée.

J'ai été impressionné par le dynamisme et la sérénité de Christiane qui est non-voyante, depuis peu.

.../...

.../...

Qui l'aurais cru, une bonne leçon de vie et d'intégration pour nous les voyants.

Loriane, la petite jeunette, s'est intégrée tranquillement au cours des journées, avec nous tous qui avons un âge certain.

Lors de la soirée dansante, l'autre groupe, qui logeait à la maison de vacances « Torre del Far », a su inviter des personnes de notre groupe ...

Bravo aux danseurs et à Joseph !

Et un grand merci à nos accompagnateurs et nos guides :
Marie, Thierry et Pierre.

A l'année prochaine. Venez nous rejoindre.

Odile, Roland, Maguy



Départ de rando (Joseph en 1^{er} plan)



Arrêt du groupe gorges du gouleyrous