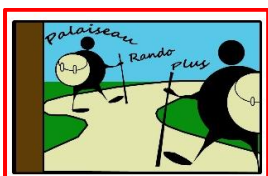


Vivement

Jeudi



15^e année 2024 – 2025

N° 2

Deuxième trimestre

Journal de l'Association
PALAISEAU RANDO PLUS
94 Rue du capitaine Cocart
91120 PALAISEAU

<http://palaiseau.randoplus.free.fr>



*Longue comme des fils sans fin, la longue pluie
Interminablement, à travers le jour gris,
Ligne les carreaux verts avec ses longs fils gris,
Infiniment, la pluie,
La longue pluie*

Emile Verhaeren

Avec le soutien de

Palaiseau

EDITORIAL :

L'année 2024 est derrière nous, avec ses jeudis pluvieux. Comme c'est maintenant la période des vœux, je formule celui d'une année où les jeudis seront secs, sinon ensoleillés.

Mais du soleil nous en auront dans nos diverses réunions : activité rencontres, conférences, galette, projections... La galette aura lieu, cette année, le lundi 27 janvier, salle des Champs Frétauts. Comme toujours, elle sera précédée d'une petite projection.

Et même si la rando est un peu arrosée, nul doute qu'elle sera l'occasion d'un agréable moment de partage.

Alors ... vivement jeudi (ou mardi) prochain !

Alain DEWELLE

NOS PEINES

Décès au mois de janvier, de Danièle DANGEVILLE

Nos condoléances à sa famille et ses amis

SOMMAIRE :

Editorial – Nos joies, nos peines	P. 2
Dates Nouvelles brèves	P. 2
C'est la galette	P. 3
Secourisme	P. 4
La 2 CV des neiges	P. 5 et 6

DATES A VENIR :

Promenade le long et sur la Seine :

Vendredi 17 janvier

La galette : Lundi 27 janvier 14h

Conférence « Quetchua » Lundi 3 février 14h

Conférence « chinoise » : Lundi 10 février 17h

Le concours Photos 2024-2025

Les thèmes retenus cette année sont :

**1 – Feuille(s) 2 – Fleur(s) 3 – Fruit(s)
4 – Légume(s)**

Les candidats présenteront 4 diapositives numériques représentant dans l'ordre ces 4 thèmes

Ces photos devront être différentes les unes des autres

Le format des diapositives devra être rectangulaire horizontalement, de préférence 1920 x 1080

Sont exclues les copies de photos d'internet et celles présentées lors des précédents concours

Les photos devront être adressées avant le 7 juin 2025 à « damafour2@gmail.com »

Il sera tenu compte du respect du thème, de la composition des photos et de leur qualité artistique.

Le jury sera composé de trois membres choisis pour leur compétence artistique et photographique.

Les résultats seront proclamés lors d'une séance de projections .

Le nouveau Conseil d'Administration

Alain DEWELLE Président

Jean Claude DESCHAMPS Vice-Président

Isabelle DEWELLE Secrétaire

Chantal SINEGRE Secrétaire-adjointe

Catherine ARNOULT Trésorière

Bernard CRONIER Trésorier-adjoint

Daniel FOURNIER Membre

Valérie JANNOT Membre

Alain MIALON Membre

Martine PELTIER Membre

Pierre Marie VERCHERE Membre

En janvier, à PRP, c'est la galette!

P. 3

Il n'y a rien de bien original à cette réunion traditionnelle, mais il est agréable de se retrouver pour passer un moment convivial ensemble.

L'hiver, c'est la période des fêtes: Noël, l'Epiphanie, la Chandeleur. On se met autour d'une table en famille ou entre amis, au chaud, comme pour compenser les aléas de la météo, pour faire un pied-de-nez au froid, à la pluie, au manque de luminosité qui sapent le moral et mettent les organismes à l'épreuve.



Ces fêtes populaires trouvent leur origine dans la religion mais, pour la plupart, remontent à des traditions encore plus lointaines, rythmées par les saisons et les travaux des champs.

A Noël, tout le monde le sait, on célèbre la naissance de Jésus et c'est d'ailleurs l'étymologie du mot "noël" issu du latin "*natalis*", relatif à la naissance. Mais avant la chrétienté, c'était une fête païenne fort ancienne, autour du solstice d'hiver, le 21 décembre, jour le plus court de l'année. Passée cette date, les jours commencent à s'allonger progressivement. Les anciens rituels symbolisent donc le retour de la lumière, le renouveau, l'espoir. C'est du reste la même idée qui préside aux fêtes du Nouvel An.

Quelques jours après la Nativité, selon la tradition chrétienne, l'Epiphanie rappelle que les Rois Mages, guidés par une étoile, sont venus offrir l'or, la myrrhe et l'encens à l'enfant Jésus. Cette fête renvoie également à une tradition beaucoup plus ancienne, romaine, liée au culte de Saturne, dieu agricole vénéré en tant que protecteur des semences et donc associé à l'abondance et à la richesse. Cette journée de festivités débutait par le partage d'un gâteau rond et doré comme le soleil. Une fève symbole de fertilité y était placée. Un enfant était envoyé

sous la table pour attribuer les parts du gâteau d'une manière juste et innocente. L'esclave qui trouvait la fève devenait roi pour cette journée et pouvait faire ce qu'il souhaitait.

"Le jour de la Chandeleur, l'hiver s'en va ou prend rigueur", selon le dicton. Là encore, il s'agit d'une fête païenne et latine devenue ensuite fête religieuse qui a lieu 40 jours après Noël et au cours de laquelle on allumait des chandelles, d'où son nom. Elle était organisée en l'honneur de Faunus, dieu de la fécondité et des troupeaux. Au Moyen-âge, ce jour-là, on mangeait des crêpes confectionnées avec la farine excédentaire de l'année précédente; sa forme ronde et dorée, comme celle de la galette, rappelle le disque solaire. Elle symbolise ainsi l'espoir du retour des beaux jours après l'hiver et la faire sauter suggère le changement de lune. A la coutume des crêpes est associée celle de la pièce d'or: dans la main gauche, on tient une pièce d'or, avec la main droite,



on fait sauter la crêpe pour connaître la prospérité et la fécondité toute l'année. Alors vive les traditions et vive la galette!

Isabelle Dewelle



ARRÊT CARDIAQUE

1 VIE = 3 GESTES

P. 5

TÉMOIN D'UN ARRÊT CARDIAQUE :

3 réflexes



1 Appeler le 15 (samu), **18** (Pompiers), **112** (appel urgence européen), **114** (pour les personnes sourdes ou malentendantes) **pour prévenir les secours.**



2 Commencer immédiatement le massage cardiaque.



3 Si d'autres personnes sont présentes, leur demander de s'informer : **un défibrillateur** est-il disponible à proximité ? Si oui, aller le chercher aussi vite que possible.



5 Minutes pour agir : pourquoi ?

Lors d'une fibrillation ventriculaire, le cerveau souffre très rapidement : il n'est pas alimenté en oxygène car le sang ne circule plus. **Au-delà de 5 minutes d'arrêt du cœur, si on ne fait rien, les lésions cérébrales sont irréversibles**, puis c'est la mort assurée. Le massage cardiaque permet de relancer la circulation sanguine et donc l'oxygénation des cellules.

OSEZ

LE PIRE EST DE NE RIEN FAIRE

Un arrêt cardiaque peut survenir à domicile, dans un lieu public ou sur le lieu de travail. Vous serez peut-être seul à pouvoir intervenir : **n'hésitez pas, osez, votre rôle est essentiel.**



1 minute gagnée, c'est 10 % de chance de survie en plus !

3 DÉFIBRILLER à l'aide d'un défibrillateur automatisé externe (DAE).

Très simple d'utilisation, cet appareil guide vocalement, étape par étape, et garantit une utilisation sans risque.

► **Les défibrillateurs sont disponibles dans un nombre croissant de lieux publics** : centres commerciaux, mairies, places centrales, halles de marché, pharmacies...

► **Si on dispose d'un défibrillateur automatisé externe**, on l'utilise au bout de 2 minutes de massage cardiaque.

► **S'il n'y en a pas à proximité**, on masse sans s'arrêter jusqu'à l'arrivée des secours.



FORMEZ-VOUS !

Acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence permet d'agir rapidement et avec sang-froid.

C'EST SIMPLE

Les gestes de la réanimation cardio-pulmonaire ont été simplifiés : toute personne, dès 10 ans, peut s'initier et être efficace en situation d'urgence.

C'EST ACCESSIBLE

L'Initiation aux Premiers Secours (IPS) est une formation gratuite que de nombreux acteurs du secourisme proposent partout en France, dans leurs antennes locales et régionales. C'est d'ailleurs le cas dans de nombreux Clubs Cœur et Santé ou lors des Parcours du Cœur.

C'EST RAPIDE

Une ou deux heures suffisent pour apprendre les bons réflexes.

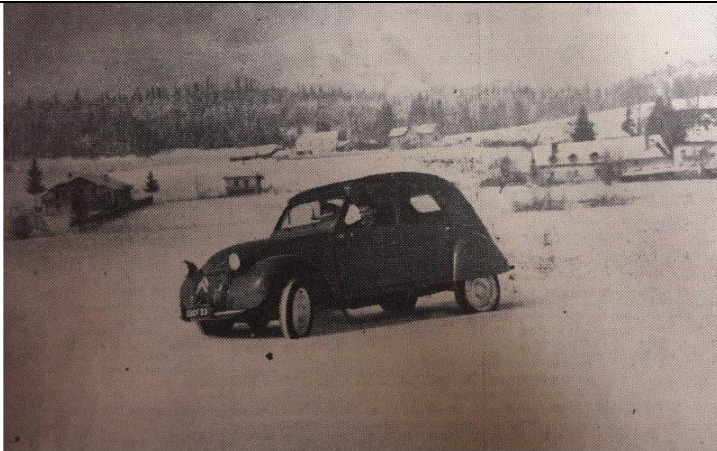
La 2CV des neiges

P. 5

La conférence instructive et distrayante de Pierre Marie sur la deudeuche a été suivie d'anecdotes diverses. En voici d'autres, liées à la maniabilité de la 2CV sur neige et glace, ce qui en faisait une voiture chouchou des montagnards. A Morez (Jura), elle servait de chasse-neige.



Un des exploits contés dans la région de Métabief était la traversée du lac Saint-Point gelé.



En février 1956, il faisait "entre -20°C et -30°C"

Au lac de Saint-Point (Haut-Doubs), les voitures empruntent le lac pour circuler. Un véritable gain de temps pour les automobilistes mais une pratique évidemment très dangereuse à ne pas reproduire.

archives Le Bien Public

Elle a également participé à des événements mémorables.



Le week-end des 9 et 10 février 1963, à Gérardmer (Vosges), le lac gelé a été le théâtre d'un événement inédit. Sur la glace épaisse de 60 cm, de nombreuses animations se sont enchainées et notamment des épreuves de skieurs tractés.

Archive Vosges Matin

La 2CV des neiges - Suite

P. 6

Même en Bretagne



Février 1963 , sur l'étang de Penanguer (vers Pont l'Abbé - Finistère)

Toutefois, cela n'était pas complètement innovant



Sur les bassins du Doubs

Devinette/blagounette

Question : Comment met-on 4 éléphants dans une 2CV.

Réponse : 2 devant et 2 derrière

Question : Qui c'est qui conduit ?

Réponse : Celui qui a son permis