



LE SYLVESTRE

123 av. Victor Hugo 26000 VALENCE Tél : 04 75 41 30 96 email : calvaire.hugo@numericable.fr

Edito

En numérologie, nous sommes en année 9. Or, en 9, on repart à Zéro. Que cette année soit donc pour vous, un renouveau, un nouveau départ peut-être, ou simplement de nouvelles envies à satisfaire. Glissons un peu d'audace dans nos besaces et prenons de belles résolutions, même si, comme dit le psy, elles ont tendance à fondre comme neige.....Rendez-vous dans trois mois et Bonne Année à tous.

Maryse
Vice Présidente

UN AUTRE REGARD SUR LA PEINTURE

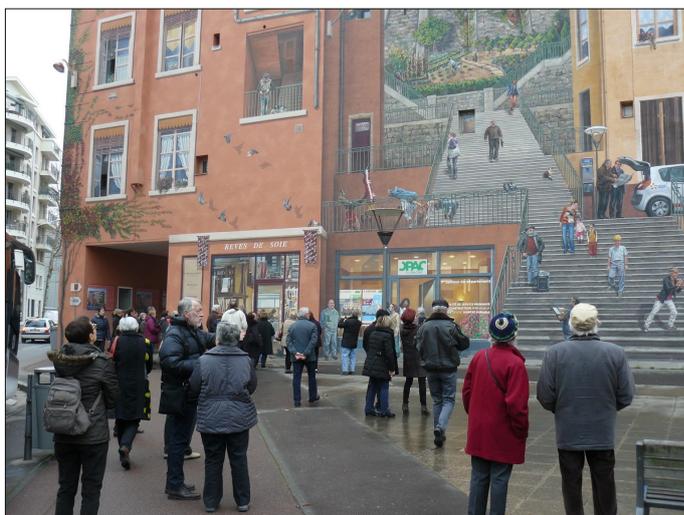


La diversité des activités proposées aux adhérents du Comité Calvaire-Hugo par des animateurs dévoués, bénévoles ou professionnels contribue à sa réputation d'association sympathique, accueillante et dynamique, maintenant connue et reconnue. Parmi eux, peut être moins en vue, Gérard Cortada, amateur et féru de peintures, essaie de nous faire partager sa passion deux ou trois fois par trimestre dans une causerie intitulée « regards sur la peinture », les lundis à 17 heures 15 Gérard nous présente la vie et l'œuvre de grands peintres et aussi d'autres moins médiatisés mais également talentueux. Grâce à la vidéo ces

séances sont particulièrement vivantes et appréciées. Merci Gérard pour ton implication au sein de notre Comité.
Lucien

JOURNEE A LYON. Les murs peints et le musée des Confluences

8 H, c'est le départ en bus, nous étions 60, sacs sur le dos et appareils photos en bandoulière pour une journée à Lyon. Notre objectif pour la matinée est de partir à la recherche des fameux murs peints. La guide nous attend comme prévu place Bellecour. Le chauffeur malgré quelques difficultés à se frayer le passage dans les rues étroites du quartier de la Croix Rousse nous mène devant le mur des canuts (nom donné aux ouvriers qui travaillaient la soie dans le quartier). Le mur des canuts présente sur une fresque de 1200 m2 (la plus



grande d'Europe), la vie quotidienne des habitants du quartier. Cet immense mur est couvert de perspectives et d'un escalier vertigineux. De part et d'autre de celui-ci on voit la vie s'organiser autour de différents éléments propres à l'activité soyeuse. Mais comme nous l'explique la guide, la fresque évolue avec le temps, on se trouve devant la 3ème version, les couleurs des façades s'éclaircissent, les fenêtres sont plus larges, des balcons apparaissent, les magasins se modernisent ... Nous remontons dans le bus pour continuer notre périple et passons dans la rue de l'Annonciade qui descend en diagonale le long des pentes de la Croix Rousse et nous découvrons une fresque végétale sur le grand mur d'enceinte de la clinique St Charles. C'est une paroi de quelques 650 m2 où se mêlent verdure et trois peintures militantes (des reproductions de

Suite journée à Lyon

Yann Arthus Bertrand

elles représentent certaines parties de notre monde traversées par des conflits, paysans chassés de leurs terres, nature qui menace, et culture OGM : des peintures sensées faire réfléchir les passants.

Nous repartons pour découvrir « la fresque des Lyonnais ». Beaucoup de personnages Lyonnais apparaissent aux fenêtres, aux balcons ou en rez-de-chaussée, ils sont traités avec un très grand réalisme en trompe-l'œil. On peut découvrir : Paul Bocuse, l'abbé Pierre, Bernard Pivot et beaucoup d'autres célébrités.



L'heure du déjeuner approche, des petits groupes se dirigent vers les brasseries ou les bouchons lyonnais.

L'après-midi, l'ambitieux musée des Confluences nous raconte l'histoire du monde, à travers les sciences et les traditions ancestrales. Tout d'abord ce Musée est une merveille d'architecture en métal, verre et béton, de grands espaces lumineux reliés entre eux par des escaliers et des passerelles. La variété des collections suscite la curiosité, le besoin de découvrir, d'apprendre, de comprendre. Entre la magnifique chambre des merveilles et les salles consacrées à l'histoire naturelle avec ses immenses squelettes, les salles de découvertes archéologiques il faudrait plus de trois heures. Nous reviendrons !

JM

LE PÂTÉ DE LAPIN EN BOCAUX

1 beau lapin, 2 kg de gorge de porc, 5 gousses d'ail haché finement quelques feuilles de Laurier, 4 g de piment d'espelette, 4 g de poivre, 40 g de sel

Désosser le lapin, le hacher dans une jatte, mélanger le tout.

Remplir les bocaux jusqu'à 1 demi cm du bord.

garnir par une feuille de laurier et fermer le bocal.

Stériliser, les bocaux pendant 2 heures, laisser refroidir dans leur eau. Attendre quelques mois pour les déguster. Pique nique assuré.

MOUSSE A L'ORANGE, AU CITRON OU AU PAMPLEMOUSSE

5 ou 6 oranges juteuses, 100 g de sucre, 25 g de farine, 3 œufs

Presser les oranges pour obtenir un quart de litre de jus.

Dans une casserole, mélanger la farine, les jaunes d'œufs, le sucre et les zeste d'orange et le jus des oranges. Porter à ébullition, sans cesser de remuer, jusqu'à épaississement, laisser refroidir.

Battre les blancs dans une jatte et, ajouter au mélange précédent et laisser au frais 24 h.

Les agrumes, cette année sont d'une qualité exceptionnelle.

Mauricette

paté de lapin en bocaux



AQUA GYM

Cours d'aquagym du jeudi 8 h.

Essai de définition : L' "aquagym" est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau, le plus souvent en piscine. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures et claquages ou d'élongation musculaire. Elle procure une sensation de légèreté. Cette discipline peut être pratiquée sans limite d'âge, que l'on soit nageur ou non. Les muscles sollicités sont les abdominaux, les fessiers, les cuisses, les bras et les épaules. Dès septembre, un grand nombre de volontaires sportifs (47 inscrits et une moyenne de 30 présents à



chaque séance! C'est vraiment trop, où est la sécurité !!!) se précipitaient pour bénéficier des bienfaits de l'aquagym tout au long de l'année 2015 - 2016.

Malgré ce grand nombre de participants, Laurence, Maître Nageur Sauveteur de la ville et affectée à la Piscine Plein Ciel a su, dès le premier cours, nous impliquer, nous mobiliser et nous motiver pour cette activité enrichissante sur tous les plans. Les exercices diffèrent à chaque cours et nous tiennent en haleine dans la bonne humeur et le sérieux ! Ce premier trimestre s'est terminé dans la joie et dans la détente au cours d'une séance ludique où Laurence nous a proposé des jeux aquatiques par équipe, ils ont permis de renforcer des liens amicaux engagés depuis septembre ! Ces jeux ont dénoncé le caractère de certains et la volonté de gagner pour d'autres ! Il est à noter aussi la présence de 8 messieurs dans ce groupe !!! C'est rare ! Un grand merci à Laurence pour sa bonne humeur et son sourire permanent.... mais aussi pour sa fermeté et son implication !

Selon l'adage de Bernadotte, "une main de fer dans un gant de velours"

Vive 2016 et belle année sportive !

René Lichtenstein



Pas de caissière à l'entrée de la piscine ! Cela se justifie peut être, puisque nous sommes un groupe inscrit dans une activité. Mais pourquoi ne pas installer une caméra à l'entrée. Cela dissuaderait les intrusions inopportunes dans les vestiaires.

Un participant à l'activité.

DES DATES :

INFORMATIQUE : 1er mars 2016, un nouveau groupe d'initiation à l'informatique démarre. Veuillez-vous inscrire si vous êtes intéressés.

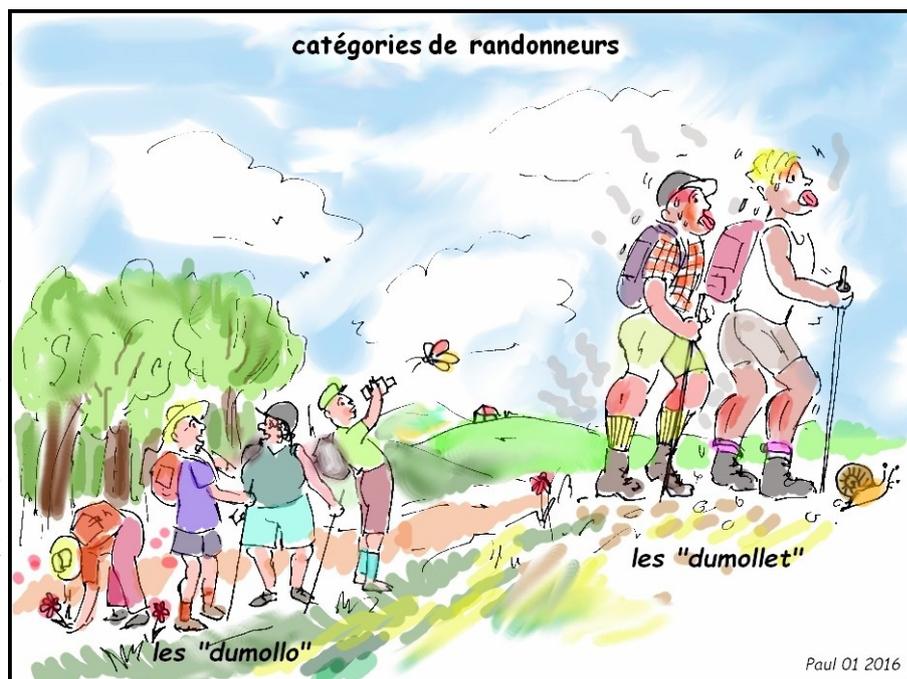
Le concours de belote est prévu en mars.

L'exposition de peinture au Comité aura lieu le samedi 11 juin.

RANDONNEES

Les dimanches, les sorties sont variées. Nous découvrons de beaux sites, mais en plus nous effectuons des randos qui ont un intérêt social. Le dernier dimanche de novembre, nous étions à VION pour le THELETON, nous connaissions, mais l'accueil y est formidable. Nous sommes ravis de ces rencontres. Vers la fin décembre c'était une sortie à Bathernay journée consacrée à la lutte contre la maladie de HUNTINGTON, notre participation si petite soit-elle aidera un peu la recherche. Cette année verra encore de beaux projets

Francette



Le programme des randonnées des jeudis et des dimanches, est à votre disposition au comité Calvaire Hugo.

GALETTE

Comme de coutume, le vendredi 15 janvier, les adhérents se sont retrouvés autour de la galette. Une table joliment dressée nous attendait. Dans l'entrée, les lots de la tombola patientaient en compagnie des bonshommes de neige aux bonnets multicolores. Trouver une place était parfois difficile tant les gens aiment à se regrouper par activités, alors que volontairement aucune place n'avait été réservée afin que les gens se mélangent et fassent connaissance. La Présidente nous a présenté ses vœux, pendant que Maryse faisait le point sur le voyage à Lyon. Un brouhaha diffus bruissait dans les salles. Enfin la galette était servie, accompagnée de cidre, pendant un petit moment les conversations se sont tues.

Le tirage de la tombola clôturait ce bon moment.

Michèle



Le site internet du Comité Calvaire Hugo est en construction, il sera opérationnel au printemps.