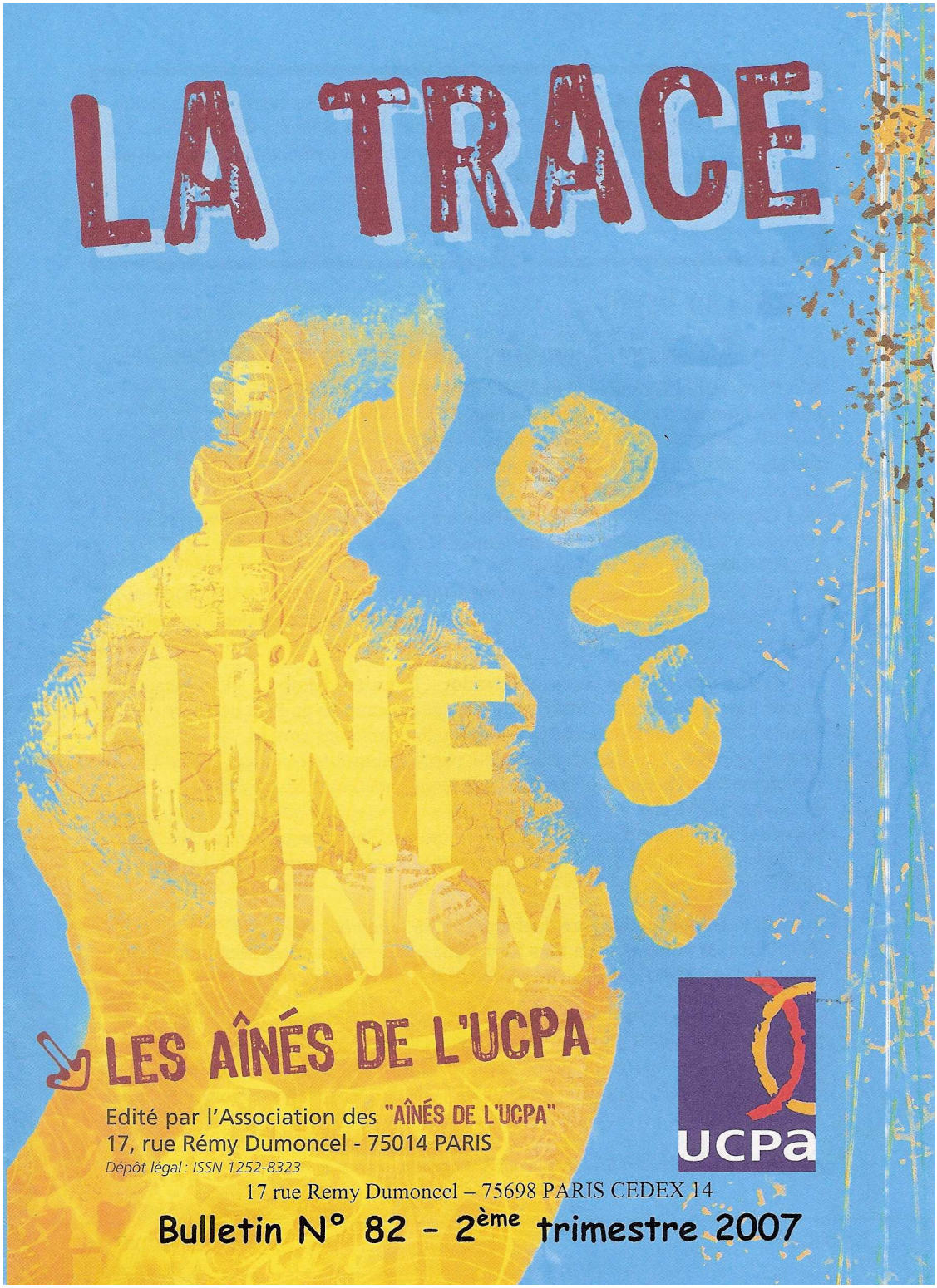
LA TRACE



LES AÎNÉS DE L'UCPA

Edité par l'Association des "AÎNÉS DE L'UCPA"
17, rue Rémy Dumoncel - 75014 PARIS
Dépôt légal : ISSN 1252-8323
17 rue Remy Dumoncel – 75698 PARIS CEDEX 14

Bulletin N° 82 - 2ème trimestre 2007

Notre ami Louis BLANCHON guide à l'UNCM depuis sa création dans la vallée de la Guisane, puis à l'UCPA (un des meilleurs conteurs de la vallée...) a perdu sa femme cet hiver. C'était une personne très sympathique qui avait eu peu d'occasions de se joindre à nous. Elle était des nôtres.

Nous pensons à Louis et à ses filles

Denise Martin

Voyage au Brésil

Il y aurait deux options de programme au Brésil pour octobre ou novembre 2007

Rio/Paraty/Ilha Grande - 7 nuits/8 jours 10/ 15 personnes:
Rio de Janeiro: Transfert d'arrivée et départ - 3 nuits à Rio
Hôtel Bandeirantes*** - Excursion au Pain de Sucre
Paraty: 2 nuits à Paraty - Hébergement à Pousada da Marquesa ***
Transfert Paraty/Ilha Grande -
Ilha Grande: 2 nuits à Ilha Grande - Hébergement à Pousada Sanhaço ou similaire
Excursion en bateau pour connaître Lopes Mendes.
Transfert Ilha Grande / Aéroport
Prix par personne en chambre double **525 US$** (*chambre triple 504 US$*).
Petit déjeuner compris dans tous les hôtels. Excursions et transferts en véhicule privé avec guide parlant français. Véhicule climatisé.

Rio de Janeiro / Foz do Guassu/Salvador - 14 nuits/15 jours - 10/15 Personnes
Rio de Janeiro - Transfert d'arrivée et départ - Excursion au Pain de Sucre
6 nuits à Rio - hôtel Bandeirantes www.hotelbandeirantes.com.br
Foz do Iguaçu - Transfert d'arrivée et départ - 3 nuits à Iguaçu
Hébergement à l'hôtel Falls Galli www.fallsgallihotel.com.br
Excursion aux chutes brésiliennes
Salvador - Transfert d'arrivée et départ - 5 nuits à Salvador
Hébergement à l'hôtel Sol Victoria Marina www.solbahia.com.br
Excursion panoramique de la ville de Salvador

Prix par personne en chambre double **601 US$** (*chambre triple 511 US$).*
Petit déjeuner compris dans tous les hôtels - Excursions et transferts en véhicule privé avec guide parlant français - Véhicule climatisé.

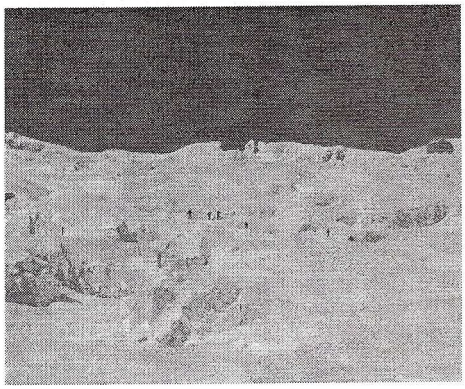
Il faudra ajouter le voyage : Aujourd'hui le meilleur est celui d'Air Europa à **745 €** pour un voyage de 90 jours (*moins cher pour un groupe et moins de 30 jours*).
Pour les voyages intérieurs, il faut compter **100 US$** pour le régional par omnibus ou **400 US$** pour le national par avion.
Restera à décider s'il faut inclure ou non la totalité des repas.

Marc Destailleurs (luamarina@hotmail.com)

(Pierre Molinari prendra les inscriptions des personnes intéressées)

CHAMONIX 2007 : ENFIN LA VALLEE BLANCHE

Ont participé du 25 au 31 mars 2007: Monique et François Gilles; Michèle Page; Marie et Henri Pieau; Volga et Gilbert Rhem; Martial Maës; Cécile Brient; Marie Alix Vincent.



Les absents ont toujours tort : c'était bien vrai pour cette semaine de printemps aux " Cosmiques". Mais les absents n'étaient pas volontaires, ils avaient été victimes d'un petit disfonctionnement dans le système de réservation de notre stage Aînés : l'impossibilité de pouvoir être en chambre à deux avait dissuadé la majorité des partants.

Alors les huit "rescapés" en ont profité pour se faire une semaine de rêve et ils ont été gâtés : beau temps (6 *jours de ski sur bonne neige*), encadrement de très haute compétence, matériel top, ambiance super, qualité d'accueil et de restauration au meilleur niveau.

Nous avons été chouchoutés par Volga et Gilbert, toujours aussi attentifs, allant jusqu'à nous accueillir chez eux après le ski pour déguster le cake maison réparateur. Manet (*alias J.C. Pillot*) Moniteur Guide de son état, mais aussi très fin jardinier (*grand prix des chalets fleuris de Chamonix en 2005*) n'a pas hésité à nous faire goûter chez lui, le jeudi soir, sa production personnelle de Génépi, prune, framboise, abricotine… (heureusement, nous revenions à pied aux Cosmiques).

Côté encadrement, nous avons aussi bénéficié du concours très apprécié de Thierry Rousset et Jacques Berny.

Le lundi, mise en jambes au Brévent et à la Flégère. Le soir la décision a été prise de faire la vallée blanche le lendemain. Elle était belle l'Aiguille du midi au lever du jour, mais le temps de s'habiller et de déjeuner, des nuages sournois avaient tout envahi. Alors fuite vers le Tour. Le temps d'y arriver, le soleil était déjà de retour. Puisque c'est comme ça, on va aller sur un autre glacier ! Et nous voilà l'après midi en haut des Grands Montets prêts à parcourir le glacier d'Argentières.

Nous avons le plaisir de découvrir ce mardi deux sportives de très haut niveau : Michèle et Monique (*sûrement*

(Suite page 4)

(Suite de la page 3)

en mal d'effort) avaient eu l'idée d'échanger leurs skis avec d'autres personnes à la plate forme d'arrivée du téléphérique. Et après avoir descendu les 240 marches d'escalier pour accéder au départ à skis, elles ont pu ensuite les remonter et les redescendre pour reprendre leurs propres skis. (*Marie Odile a fait des émules !).*

Mercredi, le temps était superbe et nous sommes retournés à Lognan pour faire d'autres itinéraires sur le glacier d'Argentières car notre ami Manet n'était pas disponible pour la Vallée Banche. Le jeudi, on a pu la faire dans des conditions idéales : très beau temps et une dizaine de cm de poudreuse tombée dans la nuit. Quel décor à 3840 m. Nos guides nous décrivent les sommets, les couloirs, les voies… Pas un souffle de vent, il fait très bon et notre vue s'étend jusqu'au Mont Rose et au Cervin.

Jojo a mis les crampons pour renforcer l'équipe des guides (*Gilbert, Manet, Thierry)* et nous descendons encordés sur l'arête avant de pouvoir chausser les skis. Plaisir immense ensuite de skier dans un décor pareil.

Le midi casse-croûte devant le refuge du Requin et fin de la descente avant de rentrer par le train à crémaillère du Montenvers.

La semaine s'est terminée le vendredi par une journée de ski libre ou nous avons pu profiter du domaine si incomparable de la vallée de Chamonix.

Vraiment une super semaine que nous avons vécu et encore mille merci à tous : l'équipe du centre, les guides et moniteurs…

Martial Maës

Subject : Anglais facile

Difficile le français? On dit que la langue française est compliquée. Que dire de l'anglais ?

"Trois sorcières regardent trois montres Swatch. Quelle sorcière regarde quelle montre Swatch ?"

Et maintenant en anglais : "Three witches watch three Swatch watches. Which witch watch which Swatch watch ?"

Maintenant pour les spécialistes : " Trois sorcières suédoises et transsexuelles regardent les boutons de trois montres suisses Swatch. Quelle sorcière suédoise transsexuelle regarde quel bouton de quelle montre Swatch suisse ?

Et en anglais (***accrochez-vous!)*** : "Three Swedish switched witches watch three Swiss Swatch watch switches. Which Swedish switched witch watch which Swiss Swatch watch Switch?

Peuvent aller se rhabiller nos "chemises sèches de l'archiduchesse" .....

Envoyé par Gilbert Rhem

Prochains Stages

Pour toute inscription à un stage :

Arrhes de 80 € par personne à l'ordre des Aînés de l'UCPA à envoyer à l'organisateur du stage.
Date limite d'inscription un mois avant le stage.
Les places demandées non utilisées sont rendues au service collectivités de Lille.

Deux stages de golf sont programmés :

Lacanau : du 3 au 9 juin 2007. Arrivée au centre dimanche 3 juin dans la matinée, départ samedi 9 juin dans l'après-midi.

Jumièges : du 30 septembre au 6 octobre 2007. Arrivée au centre dimanche 30 septembre dans la matinée, les cours de golf se terminant le vendredi soir, le départ aura lieu le samedi matin 6 octobre, les chambres devant être libres pour le week-end.

Ces dates et horaires sont à respecter dans la mesure du possible, sauf accord préalable du DC, Michel Roux, via Jean-Pierre Charrière.

J'espère que vous viendrez nombreux dans ces deux centres où nous sommes toujours reçus de façon royale, si, si, dans un cadre super, avec un encadrement ludique et sympa.

Renseignements inscriptions auprès de :
Jean-Pierre Charriére, 123, rue Denis Magdelon, 13009, Marseille.
Tel : 04 91 40 38 41 ou 06 20 43 28 00. Courriel : charrierejpc@yahoo.fr

=*=*=*=*=*=*=*=*=*=*=

Stage de randonnée pédestre à l'Aber Wrac'h
du 10 au 17 juin : à la découverte des abers

Quelle idée d'envisager des randonnées en Bretagne ? Et dans le pays des Abers ! Mot celtique qui désigne ces bras de mer qui rentrent dans les terres, tels un estuaire. Une région qui comme la nature humaine n'est jamais uniforme.

L'authenticité des paysages des abers permet de marcher au gré des attentes de chacun, sans se presser, sur des parcours plus ou moins longs, entre terre et mer par temps calme. L'étendue de la campagne, le mouvement de la mer favorise «le vagabondage des pensées». Le calme apaisant de l'atmosphère des balades dans cette région, doit permettre de sentir progressivement les effets bénéfiques de la mer. Différents itinéraires nous sont offerts, balisés, ils permettent à chacun de trouver «circuit à son pied». Au cours de notre séjour, les amateurs gourmands pourront se laisser allécher par les fruits de mer, crêpes et galettes du terroir, mais aussi par une nouvelle cuisine à base d'algues. Randonnées à pied, à vélo, à cheval vous trouverez toujours une balade intéressante. Les fans d'histoire d'art et de

(Suite page 6)

(Suite de la page 5)
patrimoine auront aussi de quoi varier leurs balades. Excursions en mer (Ouessant, Molène). Randos possibles : entre Aberwrac'h et Aber Benoît, tour de Plouguernean, rando le long de l'Aber Benoît, au fil de l'eau avec l'école de pêche, les lacs de Bourg Blanc etc....
Sans compter les multiples balades à vélo sur de délicieuses petites routes de campagne entre bruyères, rhodos, fuchsias et hortensias outrageusement opulents.
Prévoir vêtements légers mais aussi une petite polaire ou un bon pull et des vêtements de pluie et pour les amateurs d'eau fraîche ou de soleil un maillot de bain bien sûr !

Inscriptions avant le 10 mai auprès de

Gilbert Rhem 122 route des Nants, 74400 Chamonix Téléphone 04 50 53 21 81

=*=*=*=*=*=*=*=*=*=

VOL à VOILE à Saint Girons

Du 2 au 8 septembre. Hébergement en bungalows.

Inscriptions avant le 2 aout auprès de :

Martial Maës ancienne école de Drigas, 48150 Meyrues.
Tel. 04 66 45 66 96.

Assemblée Générale de l'UCPA 22 mars 2007

L'assistance était nombreuse, rue Dumoncel, au nouveau siège de l'Union.
Dans la présentation du rapport moral, la Présidente, Anne Bossis a réaffirmé la mission de l'UCPA, son action sociale, malgré le désengagement de l'état avec ses nouvelles règles d'aides.
L'évolution des sports de plein air a conduit l'Union a confirmer sa spécificité, son projet social, son originalité et son identité.
Ses trois métiers de base sont toujours les vacances sportives pour les jeunes, les loisirs de proximité et la formation professionnelle.
A noter qu'une nouvelle convention pour le personnel de l'Union *(la **CCNS** convention collective nationale du sport)* à laquelle a participé l'association, entre prochainement en vigueur et doit être mise en œuvre à l'UCPA.
Le Directeur Général, Olivier Hindermeyer, a ensuite donné quelques chiffres concernant la fréquentation :
Les stages d'internat représentent 1 565 631 journées, soit une augmentation de 5,3 % sur 2005.
Les stages d'externat ont eu une augmentation de 7,1 %
Les Itinérances ont augmenté les journées de 13,4%

(Suite page 7)

(Suite de la page 6)

Les mineurs avec 75 375 jeunes, et 537 844 journées ont eu une augmentation de 12,3 % et représentent 36,4 % du total des journées de l'UCPA !
Les publics individuels ont par contre subi une diminution de 0,7 % alors que les groupes et collectivités augmentaient de 42,5 % !
Il faut noter que les activités « historiques » de l'Union représentent toujours 60 % du volume global de l'Union : 37,2 % des sports de neige, 10,6 % des activités de montagne et 11,8 % des activités nautiques.
Dans les autres activités on a constaté une fréquentation de 4,9 % pour les sports sous marins, 4,7 % les eaux vives, 4,3 % les sports de balle, 3,9 % sports de vague, 3,3 % sports équestres et autres activités 19,3 %.
Au niveau de la formation professionnelle il y a eu 90 cursus de formation dans 11 filières, avec 1200 participants, dont il faut noter que 80 % ont obtenu leur diplôme.
Les diplômés, à 90 % ont trouvé un emploi dans les 30 jours.
L'Union doit poursuivre ou maintenir son action vers son projet social, l'accessibilité et la qualité de ses prestations tout en innovant.
Le trésorier, Gilles Tcherniak, a brossé ensuite le bilan financier de l'UCPA dont l'exercice 2006 va du 1er novembre 2005 au 31 octobre 2006.
Le chiffre d'affaires s'est élevé à 143 938 000 €. Le chiffre a été supérieur au budget prévisionnel, mais par contre il n'a pu être dégagé la marge brute nécessaire. Les éléments financiers exceptionnels pèsent sur le résultat de l'UCPA et conduisent à un résultat net négatif de 1 300 000 €.
Cependant le commissaire aux comptes a nuancé le propos en soulignant que la vente de l'ancien siège, 62 rue de la Glacière, qui vient d'être vendu, ne figure pas dans ce bilan, mais sera pris en compte dans le bilan 2007.
Après l'approbation des ces différents rapports l'assemblée a voté les différents points qui lui étaient soumis. En ce qui concerne la modification du règlement intérieur, il faut noter que, désormais, les représentants du personnel ne siègeront plus au Bureau de l'UCPA. Par contre ils auront toujours des représentants, avec voix consultative, au Conseil d'Administration.
Le montant de la cotisation annuelle des associations membres (Mouvements de jeunesse et Fédérations sportives) a été reconduit à **20 €,** montant qui avait été voté avec une légère augmentation lors du passage à l'euro…
Avant de lever la séance, les participants ont pu écouter avec intérêt l'intervention de Jean Viard, sociologue, directeur de recherches au CNRS dans le domaine des loisirs, du voyage et du travail.

Le Président, Pierre Molinari, représentait l'association des Aînés de l'UCPA

Valeur des temps libre et du loisir, mobilité et imaginaire générationnel

Extraits de l'intervention de Jean Viard, sociologue

En 50 ans la population de notre pays s'est accrue de 23 millions, dont 7 millions venant des ex-colonies. En un siècle, l'espérance de vie a gagné 25 ans.
Si on exprime cette espérance de vie en heures, pour notre génération actuelle elle est de 700 000 heures, alors que nos grands parents en étaient à 600 000 et que nos enfants auront 800 000 heures à vivre en moyenne !
On dort durant environ 200 000 heures, et ce temps de récupération n'a pratiquement pas évolué depuis plus d'un siècle.
On passe 67 000 heures au travail, sur la base de 35 heures hebdomadaires (*à peine un peu plus sur la base de 39 h : 75 000 heures).*
Mais que fait on du temps gagné ?
La télévision absorbe 25 % du temps, soit 100 000 heures !
Nota *: nous n'avons pas de chiffres pour le temps pris à faire l'amour... sans doute qu'il est pris dans le temps du sommeil !*
Bien entendu nous sommes loin de 1848 et les 12 heures de travail journalier, sans dimanches, puisque ce jour n'est devenu férié qu'en 1906 !
Or on constate qu'il n'y a plus ***de politique du temps libre... depuis Léo Lagrange !***
(même s'il y a eu une tentative avec le ministère du même nom en 1981...)
Et la loi sur les 35 heures n'a pas pris en compte cette notion !
On peut noter d'ailleurs, que durant la campagne présidentielle actuelle, il y a eu des chartes sur différents sujets, mais ***aucun*** candidat n'évoque une charte du temps libre !
A une autre époque la valeur, ou la norme, était le travail.
Aujourd'hui c'est le temps libre parce que l'individu s'est approprié son temps.
En 1936 le temps libre avait été récupéré par les vacances, aujourd'hui c'est la télévision...
Il faut donc reconstruire la société sur le temps disponible.
A l'extrême, avec son aspect négatif, le SDF dispose de 100 % de sont temps...
Le lien social s'est privatisé.
Il faut savoir qu'une femme seule a 70 % de chances de partir en vacances. Dans les banlieues 40 à 45 % des jeunes ne partent pas en vacances !
Un tiers des français ont une résidence secondaire. Un tiers des français partent en vacances. Ceux qui ne partent pas c'est en grande partie par leur condition de précarité : femmes seules, jeunes, immigrés, malades, ou personnes très âgées.
On constate également que 66 % des déplacements ne sont plus consacrés au travail comme il y a un demi-siècle.
Les luttes sociales même se sont déplacées : des grèves dans les mines, l'industrie, on constate aujourd'hui qu'elles ont lieu dans les déplacements, le transport.
Si les lieux industriels se dépeuplent par des fermetures, des licenciements, on cons-

(Suite page 9)

(Suite de la page 8)
tate à l'inverse que ce sont les régions touristiques qui depuis 1960 sont des lieux où les emplois augmentent.
Il faut savoir que statistiquement parlant, le revenu des 60-75 ans est supérieur en moyenne au revenu des 35-45 ans !
Cette évolution de la société, nous la retrouvons dans plusieurs domaines. Avant 1974 parmi les femmes, 50 % ne travaillaient pas.
Aujourd'hui la vie moyenne d'un couple est de huit ans !
Jadis la vie sexuelle des jeunes se révélait pour les hommes au service militaire, aujourd'hui tant pour les hommes que pour les femmes, elle se joue dès le lycée !
Nous sommes donc dans une société de l'événement, de l'irrégularité de l'aventure.
Le militantisme n'est pas une préoccupation des jeunes, qui sont davantage consommateurs, mais une activité de retraités…
Le tourisme, qui est le premier pourvoyeur de richesses en France, avec plus de 70 millions de visiteurs, n'a pas d'organisme de recherche, de réflexion. Il en est de même au niveau du Ministère de la Jeunesse et des Sports.
Enfin, nous assistons à un développement du tourisme en ville. La ville est devenue un espace de loisirs, de loisirs urbains pour les jeunes. 50 % des jeunes de moins de 25-30 ans vivent seuls à Paris.
Pourtant des grandes villes comme Paris se dépeuplent. Il y a quatre millions de français qui ont quitté les villes pour aller sur un lieu de vacances, plus ou moins proche. C'est-à-dire 4 fois plus de déplacés que le nombre de pieds noirs ayant quitté l'Algérie après l'indépendance !

Relevé par Pierre Molinari

Le sport...en pleine forme !!

La France compte quelques 3900 magasins spécialisés en sport ! ! pour satisfaire les 14,5 millions de personnes licenciées des fédérations mais aussi ceux qui pratiquent librement, en loisir.
Davantage de temps libre justifie cet engouement et les motivations sont variées :
Se maintenir en forme, accéder au bien-être et à l'épanouissement personnel.
Prendre du plaisir, se défouler, s'évader.
Se retrouver en pleine nature, s'oxygéner.
L'envie de pratiquer une activité à plusieurs, de manière conviviale en famille ou entre amis.
Enfin la nécessité d'oublier la vie quotidienne.
Le sport le plus pratiqué en France est la randonnée pédestre (31 millions de marcheurs)
Le cyclisme compte 20 millions d'adeptes.
L'escalade attire 600.000 amateurs.
Bel engouement pour les sports d'eau vive (rafting, canoë, canyoning...) et aussi pour les sports aériens (vol libre, parachutisme...) prisés pour leur côté découverte et aventure. Dans les sports de glisse, le roller compte aujourd'hui plus de 4 millions d'amateurs !
68 % des français pratiquent une activité physique...
Et vous aînés de l'UCPA, dans quelle tranche vous situez-vous ?

Article envoyé par Mimi Bozonnet

60 ans et encore jeune !

Et oui ! les sentiers de Grande Randonnée fêtent leur 60 ans !
En 1947 il y avait 28 km de GR entre Orléans et Beaugency. Aujourd'hui on dénombre plus de 60000 km de sentiers en France. L'histoire remonte à 1910 où Jean Loiseau, architecte à la Banque de France, passionné de nature et de marche a l'idée de créer les grandes routes du marcheur.
Mais ce n'est qu'en 1945 que le projet est relancé sous l'égide du Touring Club de France et du Club alpin auquel viendra se joindre les Amis de la Forêt de Fontainebleau. Le **«Comité National des Sentiers de Grande Randonnée»** voit le jour.
Les règles de signalisation (trait rouge surmonté d'un trait blanc) sont mises au point en même temps qu'une charte de balisage est élaborée et approuvée par différents ministères. Cependant il faut compter entre 3 à 5 ans pour qu'un GR soit homologué ! Il doit comporter moins de 30 % de goudron, se situer le plus possible dans le domaine public, et offrir un réseau d'hébergement suffisant pour se loger. Il doit être entretenu régulièrement, grâce aux 6000 bénévoles de différents départements.
Une commission travaille avec le Conseil Général et les communes concernées. Les statistiques nous indiquent que la majorité sont des personnes de 15 à 35 ans, et les hommes seraient en majorité. Les randonneurs assidus marchent en moyenne 5 heures par jour.
On compte 369 sentiers de grande randonnée sur 60000 km !
Le plus facile : le GR 1 appelé tour de l'île de France traverse six départements franciliens. Il part de la porte Maillot.
Le plus sportif : le GR 20 en Corse demande une excellente condition physique. Il grimpe souvent à 2000 mètres d'altitude et emprunte des passages délicats, d'où la nécessité d'avoir un matériel et un équipement adapté. Il faut compter 12 à 15 jours de marche.
Le plus élevé : le GR 55 à 2796 m d'altitude, variante du GR 5 en Savoie et franchit le col de Chavière dans le parc national de la Vanoise.
Le plus long : le GR 34 de 1899 km d'itinéraire, il part de Vitré en Ille-et-Vilaine, rejoint le sentier des douaniers en face le Mont St Michel et termine sa course au sud de la Bretagne.
Le plus ancien : le GR 3 créé il y a 60 ans et appelé le sentier de la Loire. Son premier tracé entre Orléans et Beaugency a été inauguré le 31 août 1947. Mais son étude de faisabilité date de 1939 !
Le plus fréquenté : le GR 65 par 5 à 6 millions de marcheurs se dirigeant vers Saint Jacques de Compostelle. C'est le seul GR inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.
Enfin, les plus éloignés : les GR R1 – R2 et R3 dans l'île de la Réunion entre volcans, cirques et falaises sur 250 km de sentiers.

Pour ceux qui ont la chance d'avoir un jardin : vive le compost !

La nature est bien faite…ceux qui vivent en montagne le savent bien même si l'hiver n'en fini pas de perturber l'arrivée du printemps et raccourcit la période de végétation des plantes, la neige protège le sol, ces derniers hiver fort secs ont d'ailleurs fait bien plus de dégâts que les hivers ou la neige abonde. Car la neige en fondant libère une quantité appréciable d'azote et un grand volume d'eau ce qui favorise un démarrage rapide de la végétation.

Et en ces temps où l'écologique est furieusement « tendance » pourquoi ne pas faire à bon compte un excellent compost.

Et jardiner bio ! C'est respecter la nature et préserver les micro-organismes qui enrichissent la terre et la fertilisent, fournir à la terre une nourriture naturelle bien plus équilibrée que celle des produits chimiques du commerce et qui de plus ne vous demandera que peu de temps. Il suffit de trier ses déchets. Car le compost ce n'est qu'un mélange de matières organiques plus ou moins digérées par les vers de terre, les micro-organismes et les autres êtres vivants du sol. Sa richesse en humus fertilise les sols.

Que peut-on composter :

Tous les déchets organiques de la cuisine. Toutes les parties non utilisées des légumes et des fleurs du jardin, les mauvaises herbes, les tontes de gazon, les feuilles mortes, ainsi que toutes les matières organiques qu'on peut récupérer : coquilles d'œufs, fumier, paille, vieux foin….

Il faut cependant respecter trois règles fondamentales : mélanger des matières sèches riche en carbone : paille, vieux végétaux, branchages avec les matières humides riches en azote : tontes de gazon, déchets de cuisine, végétaux jeunes….

Il faut veiller à ce que ce mélange soit humide sans être détrempé, aérer régulièrement les végétaux en remuant le tas afin qu'il ne soit pas trop tassé.

On trouve dans le commerce des silos à compost, en plastique ils ont le défaut de trop conserver l'humidité. Point besoin d'investir, il suffit de lui trouver un petit coin discret au fond du jardin, quatre palettes de chantier ou un cercle de grillage assez rigide pour supporter la pression, à mailles moyennes. N'ayez crainte le compost ne «pue» pas, il dégage, lorsqu'il est sain, une bonne odeur d'humus, ne l'installez tout de même pas sous vos fenêtres!. Il est temps de le commencer pour avoir un bon compost bien mûr l'an prochain. Il faut accumuler une bonne quantité de matière : 1 m3 et penser à le retourner de temps en temps. Le « must avoir deux silos un en constitution, un en fermentation. Le compost est mûr au bout de 6 à 12 mois selon les matériaux. On sait qu'il est mûr à l'odeur et à sa consistance grumeleuse. On l'utilisera de préférence au printemps au moment de préparer la terre et de planter. On peut en répandre de 1 à 5 kg au mètre carré. On peut utiliser le compost jeune à l'automne comme fumure de fond ou au printemps sur les cultures gourmandes.

Et la Terre vous dira merci de recycler vous-même ses produits ! Bon courage.

Volga Rhem

SOMMAIRE

- Décès 2
- Voyage au Brésil 2
- Ski à Chamonix 3
- L'anglais facile 4
- Prochains Stages 5
- AG de l'UCPA 6
- Temps libre 8
- 60 ans de GR 10
- Le Compost 11
- Contacts «Aînés» 12

Pour contacter
les membres du bureau du CA des Aînés par « courriel » :

Le Président	pierre@molinari1.fr	06 84 28 88 44
Gilbert Rhem	aprhem@tiscali.fr	06 84 62 19 51
Jean-Pierre Charrière	charrierejpc@yahoo.fr	06 20 43 28 00
Gil Mairot	gil.mairot@cegetel.net	04 50 57 87 97
Annie Ginet	annie.ginet@tiscali.fr	03 80 41 15 27

Maître corbeau sur un arbre perché

Ne foutait rien de toute la journée.
Sieur lapin, voyant ainsi le corbeau,
L'interpelle et lui dit aussitôt : moi aussi, comme-toi, puis-je m'asseoir et ne rien foutre du matin jusqu'au soir ?
Le corbeau lui répond de sa branche : bien sûr, Ami à la queue blanche, je ne vois ce qui pourrait t'empêcher toi aussi de ne rien glander...
Blanc lapin s'assoit alors par terre, et sous l'arbre reste à ne rien faire, tant et si bien qu'un renard affamé, voyant ainsi le lapin somnoler, s'approchant du rongeur en silence, d'une bouchée en fait sa pitance.
Moralité : pour rester assis à ne rien branler, mieux vaut être très haut placé.

(Une autre version du Corbeau !)

LES AÎNÉS DE L'UCPA

Association sans but lucratif (loi 1901)
déclarée à la Préfecture de Police de Paris le 21 mai 1985
(Journal Officiel du 12 juin 1985).