



RSSB 33 Infos

Le magazine numérique des Retraités Sportifs du sud bassin de la gironde

N° 113 JUIN 2025



Chers adhérents, chers fidèles lecteurs,

« Équilibre »

C'est le mot à la mode ! On en parle partout : en politique, en sport, en économie... Même dans Vital'ité, la revue de notre Fédération que vous avez reçue.

Alors : mode ? Réalité ? Opportunité ? Ou fakes news ?

L'équilibre est un besoin fondamental, une réalité intangible si l'on s'en tient à sa stricte définition.

« Attitude ou position stable d'un corps ou d'un objet dont le poids est partagé également entre les deux côtés d'un point d'appui, de sorte que ce corps ou cet objet ne bascule ni d'un côté, ni de l'autre. »

Les statistiques prouvent que les personnes qui avancent dans l'âge perdent plus souvent leur équilibre. La langue française d'ailleurs, s'est enrichie d'un vocabulaire qui tourne autour de ce terme : manquer d'équilibre, perdre son équilibre, rattraper son équilibre, troubles de l'équilibre, etc.

Chez vous, il suffit de supprimer les tapis dont les coins rebiquent, les tabourets à trois pieds et les talons-aiguilles. Votre équilibre s'en ressentira amélioré.

Mais c'est un devoir, pour nous à RSSB, de travailler sur cet item au travers des

activités physiques que le club propose : gymnastique douce et tonique, danse, aquagym, tai chi, etc., sans oublier, bien sûr une discipline fondamentale au cours de laquelle la recherche d'équilibre est omniprésente, je veux parler des SMS ou Sections Multi-activités Sénior.

Mais au-delà de l'état physique, la notion d'équilibre s'impose également dans le domaine de l'activité intellectuelle et psychique.

« L'équilibre, c'est se sentir à sa place » disait S. Carrière dans Une vieille querelle.

SOMMAIRE

1

ÉDITORIAL du PRESIDENT

2 -
6

BORDEAUX À PIED N° 71 : LORMONT

6

L'INCONNU DU TRIMESTRE : Mr NAISMITH

7

LA MÉTÉO DES POLLENS

8 -
10

SÉJOUR RANDONNÉE A GUIDEL

11 -
12

FOCUS SUR UNE ACTIVITÉ : LA MARCHÉ DOUCE

13 -
14

VIGILANCE CANICULE

15 -
17

FICTION : NOUS SOMMES TOUS THÉRIANTROPES

Là encore, RSSB veille, au travers de ses activités, à combattre l'isolement, source de déséquilibre psychique et moral. La participation aux activités sportives proposées est un excellent remède pour apporter calme, sérénité et tranquillité intérieure.

Rétablir le lien social, c'est aussi rétablir l'équilibre moral auquel nous sommes tous attachés.

Mais la notion d'équilibre ne se limite pas aux adhérents. Ce concept s'applique aussi aux associations et aux clubs. RSSB ne fait pas exception : différents équilibres doivent être trouvés.

On pense en premier à l'équilibre financier. On reviendra sur ce sujet lors de l'Assemblée Générale.

L'équilibre entre le nombre d'adhérents et le nombre d'animateurs est un point-clé de notre organisation qui tend, justement, vers un déséquilibre émergeant : le vieillissement de la population en général et le non-renouvellement des animateurs met, à terme, en péril la pérennité du club. On ne dira jamais assez que RSSB a besoin de vous dans toutes les activités que vous pratiquez. Devenir animateur, c'est participer à l'équilibre du club.

Taha-H. Ferhat écrivait : « la vie de l'homme est un équilibre fragile entre ce qu'il contrôle et ce qu'il accepte ».

Prenez le contrôle de ce que vous donne RSSB et de ce que vous donnez à RSSB ! Le bon équilibre, c'est, pour l'adhérent, bénéficier des avantages que le club procure, mais aussi, c'est apporter en retour une juste contribution à sa bonne marche. C'est ce que l'on appelle « faire équilibre ».

L'équilibre ne doit pas être un état d'exception : ce doit être la règle qui s'impose pour un fonctionnement harmonieux.

Dans un monde où l'on a rarement observé dans son histoire un changement aussi brusque dans l'équilibre des forces, il revient à notre club RSSB à son échelle et en toute modestie, de concourir à l'instauration d'un équilibre physique, intellectuel, intérieur et moral partagé entre tous les adhérents.

Marc AUDIBERT, Président

RSSB 33 infos est une publication du **comité directeur des retraités sportifs du sud bassin**
Adresse : Mairie annexe 1, 8 cours de Verdun
33470 GUJAN MESTRAS

Responsable de la publication : Marc Audibert

Comité de rédaction : Jean Claude Laugier,
Christian Compagnon,

Contact : contact@rssb33.fr

Lormont, du Moyen-Âge à nos jours

Sur la rive droite de la Garonne, le "locum Montelaury" se développe depuis le Moyen-Âge autour d'un village ancien existant à l'époque gallo-romaine. Du Moyen-Âge à la Révolution, la vie de Lormont fut étroitement liée à celle des archevêques de Bordeaux où, à partir du XII^e siècle, ils y possédaient une résidence.

Le « château du Prince Noir », contrôlant le fleuve aux portes de Bordeaux, fut le cadre de nombreux événements qui marquèrent notre histoire.

Bertrand de Goth, né vers 1264 près de Villandraut, archevêque de Bordeaux et futur pape sous le nom de Clément V, y décréta plusieurs « bulles ». Richard II, duc d'Aquitaine et roi d'Angleterre, fils du « Prince Noir » y naquit le 6 janvier 1367.

De nombreux personnages importants se rendant à Bordeaux, faisaient halte à Lormont et entraient solennellement dans la capitale d'Aquitaine en empruntant la voie fluviale, plus majestueuse et fastueuse que la voie terrestre longue et poussiéreuse. Les négociations qui mirent fin à la guerre de Cent Ans (1453) s'y sont déroulées.

Ayant souffert des guerres de Religion et de la Fronde, le village se transforme aux XVII^e et XVIII^e siècles. Seule partie de terre ferme au milieu des marais, le coteau et son port permettaient le passage vers Bordeaux par cabotage. Le plateau bucolique aux portes de la ville se couvrit de belles demeures, résidences campagnardes prisées des parlementaires, des négociants et des bourgeois bordelais. Le charme des coteaux de Lormont attira au XIX^e siècle de nombreux poètes, femmes et hommes de lettres.

La construction du Pont de pierre étant achevée (1822), l'activité des chantiers navals ayant quitté Bordeaux, la plupart des maisons et établissements publics sont implantées au début du XX^e siècle sur le plateau à l'extérieur des limites du village.

La construction de lotissements et de logements sociaux a permis le développement du secteur urbain. De nombreux hangars témoignent de l'activité artisanale disparue, des abris troglodytes et d'anciennes carrières prolongent les demeures situées contre le rocher. Les nombreuses sources d'eau ont permis l'installation de plusieurs châteaux d'eau, fontaines et lavoirs. De 5 976 habitants en 1962, la population de la ville de Lormont est actuellement de 25 000 habitants.

Château Les Lauriers : musée national de l'Assurance maladie



« Convention pharmaceutique » entre :

GRADIS, Syndic de la Nation Portugaise et BELIN, apothicaire – 1750.
(Source: Fonds GRADIS, Archives départementales de la Gironde)

« Nous soussignés Abraham Gradis Syndic de la nation Portugaise et moy Belin apothicaire de la présente ville sommes convenus et demeurés d'accord que moy Belin promets et m'oblige de voir et assister tous les Pauvres malades de la susdite nation Portugaise soudain que j'en seray requis par les dits malades ou par ordre dudit sieur syndic et de leur fournir généralement toutes les médecines médicamens et remèdes qui leur sera nécessaire à leurs maladies, du quel cependant je ne pourray de mon chef rien leur ordonner ny leur faire prendre sans le consentement et l'ordre du medecin ou chirurgien quilz commettront pour le soin des dits malades,

Promettant d'expédier soudain toutes les recettes qui me seront apportées soit de la part du dit medecin ou du chirurgien et d'envoyer les medicamens chez les dits malades sans aucune sorte de delay ny retardement. Et moy susdit Abraham Gradis promets de payer au dit Belin la somme de pour chacune année, ce que nous promettons chacun de nous laciter pour ce qui le concerne de bonne foy a peine de tous depens dommages et interets, fait double à Bordeaux ce 1750.

Le Château « Les Lauriers ». « Convention pharmaceutique » entre GRADIS, Syndic de la Nation Portugaise et BELIN, apothicaire – 1750. © J.-C. Mialocq

Le Musée national de l'Assurance maladie est le lieu unique en France de conservation et de transmission de l'histoire de la protection sociale. Au près des jeunes, assurés sociaux de demain, le musée permet une sensibilisation aux valeurs, aux atouts, et aux enjeux de la protection sociale. Au près du grand public, il contribue au devoir de mémoire des grandes conquêtes sociales et apporte un éclairage sur les défis d'aujourd'hui.

Le Château « Les Lauriers » a appartenu à la famille Gradis, armateurs juifs d'origine portugaise, installés à Bordeaux dès 1697, qui furent les premiers dès 1724 à commercer avec l'île Saint-Domingue, s'illustrant pour le compte du roi

dans le commerce triangulaire. Pendant la première guerre mondiale, Les Gradis approvisionnèrent la France en sucre des Antilles, les champs de betteraves sucrières étant dévastés. Moïse Henri Gradis (1826-1905), fit construire le château en 1860, où vécut sa famille jusqu'en 1943, date à laquelle les mesures répressives à l'encontre des juifs poussèrent Gaston Gradis à quitter la France et à transférer ses activités au Maroc.

La Caisse primaire centrale de Sécurité sociale de la Gironde se porte acquéreur en 1948 du Château « Les Lauriers » pour y installer, dès 1951, une maison de convalescence pour femmes. Inadapté aux soins, la CPAM de la Gironde y installa de 1972 à 1985, le centre régional informatique de la Caisse.

Depuis 1989, le château fut réaménagé pour accueillir le Musée national de l'Assurance maladie. Au fil de neuf salles d'exposition, le public découvre iconographies, bannières et médailles, photographies, matériels de bureau, ... Autant de témoignages de l'histoire de la construction de notre système de protection sociale.



Le bureau d'une agence de la CPAM. Le bateau-soupe© J.-C. Mialocq

La photographie du bateau-soupe, asile de jour installé quai de la Monnaie de 1913 à 1940, où étaient servis deux fois par jour des repas gratuits aux nécessiteux qui pouvaient également bénéficier d'un service médical, témoigne du don de 2 millions de francs à la ville de Bordeaux de Daniel Iffla à sa mort en 1907. Financier, mécène et philanthrope, né à Bordeaux en 1825 d'une famille de marchands juifs marranes du Maroc, il légua aussi à l'Institut Pasteur une somme de 36 millions de franc-or, qui permit la création de l'Institut du Radium où Marie Curie fit ses découvertes. Les salles présentent les évolutions de la sécurité sociale et de l'Assurance maladie : ordonnances Juppé de 1996, création de la CMU en 1999, réforme de 2004 mettant en place le parcours de soins coordonnés... Sont également présentés les chiffres-clé de la Sécurité sociale, ouvrant ainsi la question du déficit et des enjeux actuels de l'institution.

Le restaurant La Belle Rose idéalement situé face à la Garonne. © J.-C. Mialocq



L'Église Saint-Martin

La découverte de tuiles gallo-romaines sur le site de l'église prouve une occupation antique. Une partie des fondations romanes ont été retrouvées à l'intérieur de la nef actuelle. La nef est reconstruite puis consacrée le 5 septembre 1451 par l'archevêque de Bordeaux Pey Berland (Pey ou Pèir est la forme gasconne du prénom Pierre.) L'édifice est inscrit au titre des monuments historiques le 24 décembre 1925.



Église Saint-Martin. Nef et chaire, chœur et maître-autel, Abside. © J.-C. Mialocq



Clef de voûte et écusson. Le Tétramorphe. © J.-C. Mialocq

La clef de voûte porte un écusson entouré d'un polylobe du XVe siècle, comme à la chapelle de Condat, près de Libourne.

Le clocher, une tour carrée de 9 m de côté, se divise en deux étages. La décoration actuelle de l'église date des années 1875-1900. Les opérations d'embellissement sont financées grâce aux profits engendrés par les chantiers navals et le commerce viticole.



Les RSSB devant l'Église Saint-Martin de Lormont.

© P. Blaison © J.-C. Mialocq

Le lavoir Blanchereau, construit entre le XIV^e et le XV^e siècle, est le plus ancien lavoir de la commune. Le bassin présente une margelle haute de 70 cm, ce qui permet de qualifier Blanchereau de « lavoir debout » : les laveuses restaient debout contre la margelle, par opposition aux lavoirs « à genoux » où les laveuses étaient agenouillées sur leurs planches. Les « anciennes » laveuses se positionnaient du côté de la source (eau propre) et les nouvelles se retrouvaient à l'autre extrémité où le courant vers l'évacuation amenait les restes des lavages qui précédaient. Le lavoir était un lieu uniquement féminin où les nouvelles circulaient très vite, (ancêtre des réseaux sociaux). « Le lavoir est un lieu où l'on nettoie le linge et où l'on salit les réputations ». Les lavandières l'utiliseront jusqu'à la seconde guerre mondiale. Le lavoir Blanchereau a été totalement restauré grâce au financement de la Fondation du Patrimoine chère à S. Bern. Les travaux ont été réalisés entre 2020 et septembre 2021.



Le Lavoir Blanchereau.

© P. Blaison © J.-C. Mialocq

Rue du sang

Le sang a coulé au cours de batailles qui s'y déroulaient pendant la guerre de Cent Ans entre les Anglo-gascons et les Français, ainsi que durant les Guerres de religions, la Fronde. L'autre source toponymique serait l'existence d'un marché où les animaux étaient abattus sur place pour la vente de la viande. Décrite pour la première fois dans le censier de 1613 sous le nom de rue de la Sang.

Château du Prince Noir

Le 24 juin 1451, Bordeaux, assiégé par le comte Jean de Dunois, capitule. Pey Berland fut envoyé pour traiter des conditions de la capitulation. Les Bordelais mécontents des nouveaux maîtres rappelèrent les Anglais, et l'armée de John Talbot libéra Bordeaux en 1452. Une campagne menée par les troupes de Charles VII se termina par la bataille de Castillon le 17 juillet 1453 et la reddition définitive de la Guyenne anglaise.

Historiquement Château de Lormont ou Palais des Archevêques, le château doit son surnom à Edward de Woodstock, dit "le Prince Noir". Il appartient d'abord aux ducs d'Aquitaine, puis à la couronne d'Angleterre jusqu'en 1453.

Construit sur un promontoire, il est depuis le XIII^e siècle, le siège du fief des archevêques de Bordeaux, seigneurs de Lormont jusqu'à la Révolution française. Ce château subit, au cours des siècles, nombre d'épreuves dues aux diverses batailles (guerre de Cent Ans, guerre de Religions, Fronde, etc.). Vendu à la Révolution, il est, désormais, propriété privée.

Le bâtiment actuel est essentiellement une reconstruction de style néo-gothique du XIX^e. Restée à l'état de ruines pendant plusieurs années, la demeure principale et les dépendances datées du XVII^e au XIX^e siècle sont réhabilitées dès 2005, sous les directives d'un expert passionné, leur propriétaire actuel.

Le château abrite aujourd'hui des professions libérales, une école de théâtre (cours Florent) et un restaurant renommé.



Le Château du Prince Noir. Le Cours Florent© J.-C. Mialocq



Le Château du Prince Noir. Le Cours Florent© J.-C. Mialocq

L'école de théâtre de la Nouvelle Aquitaine

Le Cours Florent a ouvert en 2017 une école de théâtre et de cinéma à Bordeaux, au Château du Prince Noir, permettant aux élèves de faire leurs premières rencontres avec des professionnels. Le Cours Florent Bordeaux propose sa formation professionnelle d'acteur de théâtre et de cinéma en trois ans avec le même enseignement qu'à Paris, Bruxelles ou Montpellier, sans formatage des élèves, afin de faire émerger la personnalité de chacun. Situé au cœur d'un parc verdoyant de 2 hectares, les

élèves du Cours Florent bénéficient d'un cadre idéal partagé avec les nombreux partenaires tels le Théâtre National de Bordeaux, l'Opéra National de Bordeaux, le Festival du Film Indépendant, le Théâtre du Pin Galant, etc.

-----oooOooo-----

L'INCONNU DU TRIMESTRE : JAMES NAISMITH

J.P. Laugier



James Naismith (source : Wikipedia
Public Domain)

James Naismith (1861-1939) est un canadien natif de l'Ontario, naturalisé américain, professeur de sport. Médecin, il a œuvré pour la mise en place de la médecine du sport et a favorisé l'intégration des afro-américains dans les équipes sportives.

CONNAISSEZ-VOUS LA RÈGLE DE NAISMITH POUR ESTIMER VOS TEMPS DE RANDONNÉE SANS VOUS TROMPER ?

La règle originale de Naismith stipule les principes suivants pour des randonneurs adultes :

- Moyenne de 5 km/h de marche sur terrain plat sans obstacle.
- Ajouter 30 minutes supplémentaires par 300 mètres de dénivelé positif.

Cette méthode a été largement utilisée et sa précision a été analysée par différents experts au fil des années.

De cette règle est né l'axiome du randonneur :

« Plus tu marches moins vite, moins t'avances plus rapidement »

Différentes corrections ont été proposées dont la correction Aitkin-Langmuir et la correction de Tranter & Tobler, qui permettent d'affiner le temps de parcours : +10 minutes par pause-pipi, + 10

minutes par pause-café, + 10 minutes par heure si le randonneur porte d'un sac à dos > 4 Kg, + 10 minutes si âge > 70 ans.

Mise en équation, la règle s'écrit de la façon suivante :

$$t = \frac{1h}{5} Km + \frac{1h}{0,6km} \text{dénivelé positif} + \text{corrections [pipi + café + âge + sac à dos]}$$

La conclusion est simple : pour gagner du temps, il faut faire la pause-café pendant la pause-pipi. Ou l'inverse...

James Naismith ne s'est pas contenté de publier des règles mathématiques pour la randonnée. Il est surtout connu pour avoir inventé et codifié les règles du basket-ball en 1891 et pour avoir promu cette discipline sportive aux Jeux Olympiques de Berlin en 1936.

J.P. Laugier

Vous avez apprécié l'article sur les différents sites de météo ?

Si oui, voici un complément sur les sites d'informations sur les pollens !

Si non, lisez ce qui suit, surtout si vous êtes allergique à un (ou des) pollens.

Le printemps favorise l'émission des pollens dans l'air. Si la vague de pollen de pin est caractéristique de notre région, elle cache l'existence d'autres pollens beaucoup moins visibles, mais beaucoup plus redoutables.

Peut-être, êtes-vous victime d'une allergie aux pollens.

Les symptômes d'une allergie au pollen apparaissent au bout de quelques minutes à 2 ou 3 heures après le contact avec l'allergène.

Ces symptômes* sont :

- Crise d'éternuements
- Nez qui gratte, coule, se bouche régulièrement
- Conjonctivite : les yeux rougissent, larmoient, entraînant des difficultés à supporter la lumière. Les lentilles de contact aggravent ces symptômes.
- Plus grave, une gêne respiratoire associée parfois à une toux, pouvant entraîner une crise d'asthme.

*Source : Ameli.fr

Afin d'anticiper les risques allergiques auxquels vous pourriez être confrontés, plusieurs sites internet vous proposent une carte des pollens en France.

· <https://airparif.fr> affiche le risque pour les allergènes majeurs comme l'ambroisie, l'aulne, le bouleau, les graminées les armoises et donne une carte des risques pour l'Ile de France.

· <https://kleenex.fr> vous donne des informations dans l'onglet « alerte » sur le risque lié aux pollens de graminées, arbres et herbacées si vous avez activé la position de votre smartphone.

· <https://atmo-nouvelleaquitaine.org> et son nouveau site <https://nouveau-site.atmo-na.org> donnent des informations globales sur la qualité de l'air en Aquitaine.

A noter : le site RNSA (Réseau National de Surveillance Aérobiologique) que l'on pouvait consulter via Pollens.fr, est définitivement fermé.

· <https://atmo-france.org> donne une carte de la qualité de l'air en France.

En Nouvelle Aquitaine, nous sommes particulièrement exposés au pollen d'ambroisie. Cette plante, dont le pollen est hautement allergisant pour l'homme, fleurit en août et en septembre. Le site <https://ambroisie-risque.info> donne des informations utiles sur le pic de dissémination de ce redoutable allergène.



Tournesol : allergie croisée avec l'ambroisie. Photo JPL ©

En écrivant ces lignes sur le séjour organisé par la section Randonnée à Guidel, il me vient une question :

C'est quoi, un séjour réussi ?

C'est un séjour pour lequel plusieurs critères-clés ont été parfaitement remplis :

- Un hébergement de qualité pour un prix accessible à tous
- Des activités sportives adaptées, dans le respect du thème annoncé
- Une organisation sans faille et un budget maîtrisé
- Une météo favorable (on n'y peut rien, mais ça compte beaucoup !)
- Une équipe de participants sympathique, conviviale et chaleureuse.

Le séjour des randonneurs s'est déroulé à Guidel (Morbihan) du 25 mai au 1er juin dans une ambiance très conviviale et très sportive.

Les randonnées programmées ont permis à tous et toutes de découvrir le charme des sentiers côtiers du côté du Finistère-sud (Le Boulou) ainsi que du côté du Morbihan (Guidel-plage), les rives sauvages du Scorff et de la Laïta, la faune des étangs de Lannenech et du Loc'h, la ville de Pont de Scorff, sans oublier l'île de Groix et le fort Bloqué. Grâce à une météo plutôt favorable et une organisation au millimètre, ces vacances ont donné du sens aux 3 « S » chers à notre association : Sport (plus de 100 Km de randonnée), Sénior et Santé (une belle cure d'embruns, d'iode et de soleil).

Quelques photos illustrent l'ambiance chaleureuse qui régnait dans ce groupe de randonneurs plus ou moins aguerries, mais tous décidés à vivre de bons moments de partage.



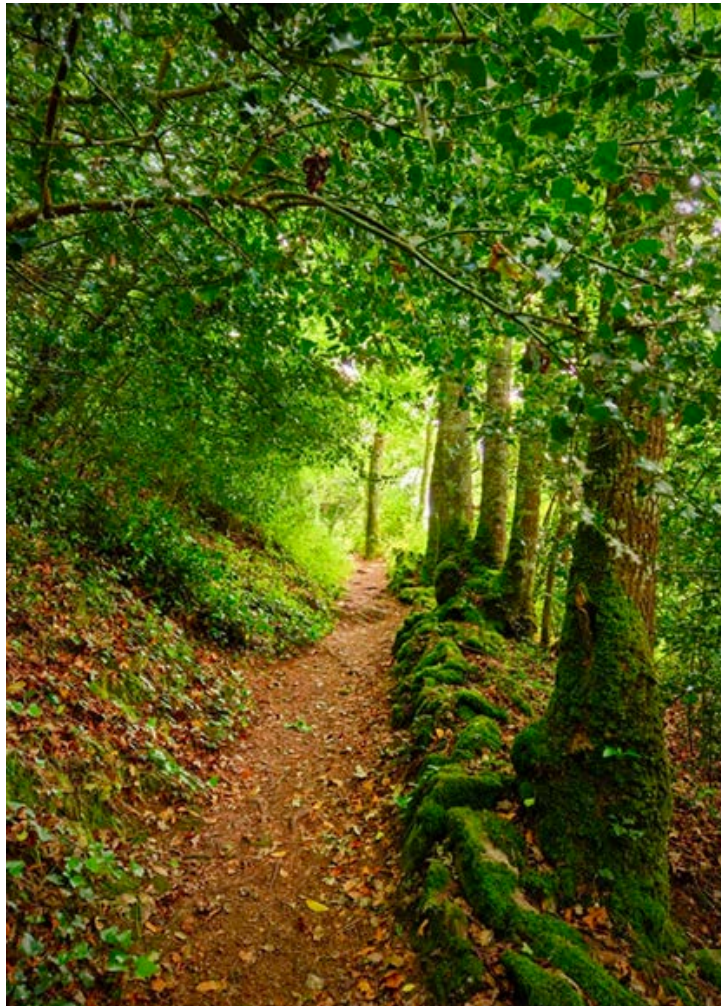
1 & 2 : en attendant le passage Guidel à Le Pouldu. © JPL



3 & 4 : récompense à Groix © JPL



5 : Le Pouldu. © JPL



6 : La forêt le long du Scorff. © JPL



7 & 8 : île de Groix. © JPL



9 : Chemin côtier à Le Pouldu. © JPL



10 : La Laita. © JPL



11 : Le Fort Bloqué. © JPL



12 : Le Scorff. © JPL

La « MARCHE DOUCE » ?

Qu'est-ce que c'est ?

Formellement, c'est l'une des 5 marches faisant partie de l'activité « Randonnée pédestre », destinée à des marcheurs aux capacités diminuées.

Mais elle est devenue autre chose...

Petit rappel historique

Généralement, le marcheur, avec l'âge, voit sa vitesse et la distance qu'il peut faire, se réduire. Il y a une quinzaine d'années, la réponse proposée était de faire l'aller et retour de la Chêneraie. D'abord avec animateur, cette rando est passée sans animateur, c'est-à-dire hors RSSB. Notre association n'offrait plus rien pour eux.

A la fin de la saison 2021-2022, les animateurs de la T3, ou marche du jeudi, ne pouvaient plus eux-mêmes satisfaire les conditions de cette randonnée : 15 à 18 km à allure normale, soit de 4 heures à 4 heures 30 min de marche. Cette activité a donc été arrêtée.

Mais ces animateurs ne voulaient pas arrêter de marcher ! A la place de la journée, ils ont décidé d'offrir, toujours le jeudi, une demi-journée de marche, à allure modérée.

La Chêneraie a été le premier point de départ à la reprise en septembre 2022, tradition oblige. L'idée initiale était donc d'offrir une randonnée, avec une allure modérée, à des personnes ne pouvant pas marcher plus de 2 heures, et donc limitée à 7 km, sur des terrains sans grandes difficultés.

Or les choses se sont révélées assez différentes.

Le nombre de marcheurs a été, de suite, significatif : plus de 20 personnes, avec des pointes jusqu'à plus de 40. C'est donc que cette activité répondait à un besoin réel.

Bien sûr, les premiers participants étaient ceux qui répondaient aux critères définis plus haut. Mais la marche douce a aussi attiré d'autres catégories de marcheur : ceux qui ne pouvaient marcher que le jeudi, ou ceux qui voulaient tester leurs capacités, soit qu'ils découvraient la rando, soit qu'ils la reprenaient après une longue interruption.

Puis une nouvelle catégorie de marcheurs a fait son apparition : ceux qui viennent en raison de l'ambiance décontractée et très conviviale de la marche douce. Il n'y a pas d'allure à respecter. Chaque marche est différente de la précédente, c'est le groupe qui fixe l'allure à respecter, qui est toujours modérée.

Si un des marcheurs se sent capable de faire plus, aucun problème, nous le dirigeons vers les marches du mardi après-midi.

Les quatre animateurs sont eux-mêmes décontractés. Leur âge moyen est de 78,5 ans. Ce qui veut dire, bien sûr, qu'ils devront s'arrêter bientôt, et que de nouveaux animateurs seront les bienvenus. On ne le dira jamais assez !

La rando a évolué : les points de départ vont de Pereire au relais nature de Lamothe, et changent chaque semaine, mais ils restent sur les 4 communes d'Arcachon, La Teste, Gujan et Le Teich.

Caractéristique venant de l'ex T1 (petite marche du mardi), que la marche douce a reprise : en juin et septembre, la marche a lieu le matin, pour éviter les grosses chaleurs de l'été.

Et nous avons nos repas de fin d'année civile et de saison, tantôt avec les autres marcheurs, et tantôt non, cela dépend.

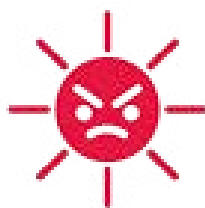


En conclusion, nous dirons ceci : la marche douce répond à un vrai besoin, et la marche s’y déroule dans d’agréables conditions, mais ne durera que tant qu’il y a des animateurs !

Christian Compagnon, avec Renée Forestier, Francis Bordes et Thierry Peloille.

CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



En période de canicule, il y a des risques pour ma santé, quels sont les signaux d'alerte ?



Crampes



Fatigue inhabituelle



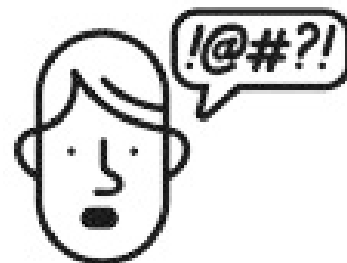
Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, **appelez le 15.**

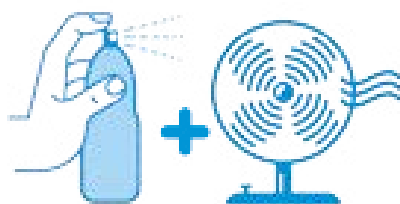
BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap, je peux bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

En période de canicule, quels sont les bons gestes ?



**JE BOIS
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**



**Je mouille
mon corps et
je me ventile**



**Je mange
en quantité
suffisante**



**J'évite les efforts
physiques**



**Je ne bois pas
d'alcool**



**Je maintiens
ma maison au frais :
je ferme les volets
le jour**

Réf. : DT06-030-17DE



**Je donne et
je prends
des nouvelles
de mes proches**

ATTENTION

je suis une personne âgée. Si je prends des médicaments : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)

www.meteo.fr pour consulter la météo et la carte de vigilance

www.social-sante.gouv.fr/canicule • [#canicule](https://twitter.com/canicule)

FICTION : NOUS SOMMES TOUS THERIANTHROPES !

J.P. LAUGIER

Je vous ai avoué dans notre dernier journal que j'étais calcéologue.

Mais ce n'est pas tout ! Je ne vous ai pas tout dit !

Je suis atteint d'un mal mystérieux qui se nomme thérianthropie ! Vous aussi, d'ailleurs !

Vous ne me croyez pas ?

Savez-vous que nous, les retraités, sommes tous atteints de thérianthropie ?

Késako ?

Très bonne question pour le jeu d'Émile Euros sur France-Inter (12 h 45) ...

Étymologiquement, un thérianthrope est une créature mi-homme, mi-animal. Le prototype grec est le Minotaure. Vous connaissez sans doute aussi Sekmet, la déesse égyptienne au corps de femme avec une tête de lionne. Ou le Sphinx, mi-homme, mi-lion.

La thérianthropie est donc la transformation partielle ou totale d'un humain en animal.

Thérianthrope n'est pas une injure sortie de la bouche du capitaine Haddock ; c'est une calamité qui touche facilement les retraités et qui s'exprime souvent au cours des activités sportives.

Récemment, j'en ai fait l'expérience en me rendant sur le cours de pétanque où s'affrontent nos amis, les pieds-tanqués⁽¹⁾.

Je vous raconte...

Ma mémoire de **bulot** me trahissait : était-ce le grand âge qui sclérosait mes neurones ou mon caractère de **cochon** qui me jouait des tours ? J'avais comme un **escargot** et mis un temps fou pour retrouver le chemin du cours de pétanque où jouaient nos amis du club. Jaloux comme un **pou** de ne pouvoir participer, le plus sûr pour moi était de me diriger en écoutant une rumeur sourde monter progressivement : ils étaient là-bas mes chers retraités qui riaient comme des **baleines** sur l'esplanade des platanes, en train de jacasser comme des **pies**, copains comme **cochons**.

J'aperçus d'abord Patrick, avec sa tête de **chien** battu, son regard **d'huître**, muet comme une **carpe**. Ses boules de pétanque à la main, il rêvassait à je ne sais quel problème, comme si quelqu'un lui avait tondu la **laine** sur le dos. Preuve, s'il en est, que les retraités sont parfois des **moutons** de Panurge, même s'ils n'ont pas gardé les **cochons** ensemble...

Lentement, à pas de **loup**, je m'approchai du cours où Jacques et Alain, deux compères rusés comme des **renards**, se regardaient en **chiens** de faïence avant de lancer le cochonnet. Visiblement, ils jouaient en tête à tête, leurs épouses respectives ayant eu un mal de **chien** à s'intégrer dans l'équipe masculine. L'une d'elles, d'ailleurs, se souvenait s'être fait traiter de tête de **linotte** et, pire, de langue de **vipère** ! Et même de vieille **harpie**⁽²⁾ ! C'était méchant et elle avait rougi comme une **écrevisse**.

Jacques, fier comme un **paon**, prit la **mouche** le premier. Mais Alain, malin comme un **singe** lui décocha un regard de **merlan** frit et lança la petite boule dans un recoin accidenté.

Ce n'est pas aux vieux **singes** qu'on apprend à faire la grimace : Jacques, d'un geste aussi précis qu'efficace, jeta une boule à proximité immédiate du cochonnet.

Alain était fait comme un **rat** ! Il devait prendre le **taureau** par les cornes pour se sortir de ce piège. Une tête de **mule** comme lui, jamais à **cheval** sur les principes, ne pouvait passer pour une **poule** mouillée.

D'un geste franc et puissant, il visa la boule de son adversaire et envoya la sienne de façon telle que le rebond déloge celle de son rival.

Jacques, vexé comme un **pou**, fit l'**autruche**. Fort comme un **bœuf**, il ajusta son tir et délogea la boule de Alain. Lequel Alain, myope comme une **taupe**, lança une nouvelle boule sans se demander au préalable quelle stratégie choisir : tirer pour déloger la boule de Jacques ou pointer pour placer une boule au mieux. Judicieusement placée, la boule d'Alain lui donna un point : il ne fallait pas le prendre pour un **pigeon** ! Ce qui permit à Jacques de rejouer, avec l'envie irrépressible de faire une **vacherie** à son copain. Il délogea à nouveau la boule d'Alain. Retour à zéro. Mais il ne s'agissait pas de vendre la peau de l'**ours** avant de l'avoir tué : La dernière boule d'Alain atterrit près du bouchon. Il était heureux comme un **coq** en pâte.

Chaque joueur avait lancé ses trois boules et Alain marquait un point. Son père aurait été fier de lui : les **chats** ne font pas des **chiens** !

Une nouvelle partie pouvait commencer.

Chat échaudé craint l'eau froide : Jacques lança à son tour le cochonnet dans un recoin dissimulé derrière du gravillon. Appelons un **chat**, un **chat** ! Il s'était fourré dans un sale **guêpier** car il savait Alain meilleur que lui pour déloger les boules.

A propos de **coq** en pâte, et sans vouloir passer du **coq** à l'**âne**, il faut dire que ciel s'assombrissait. L'après-midi prenait fin et un temps de **chien** se profilait à l'horizon. Tandis qu'il faisait un froid de **canard** et avant qu'il pleuve comme **vache** qui pisse, nous ne distinguons plus le jour de la nuit et étions déjà entre **chien** et **loup** sur le cours de pétanque mal éclairé.

Mais, revenons à nos **moutons**.

A proximité du cours, Jocelyne et Isabelle, deux dames qui avaient du **chien** et qui s'entendaient comme **chien** et **chat**, jouaient une partie de boules sans leur mari qui leur avaient posé un **lapin** : quand le **chat** n'est pas là, les **souris** dansent ! Jocelyne, mince et élancée avec sa taille de **guêpe** avait dû manger de la **vache** enragée durant sa jeunesse. Isabelle, naïve comme une **oie** blanche, la faisait tourner en **bourrique** jusqu'à devenir **chèvre**.

La première lança le cochonnet sans atteindre son but. Pas grave ! Y'avait pas de quoi fouetter un **chat** ! L'autre jolie dame, mettant la charrue avant les **bœufs**, lança sa boule, rata sa cible et monta sur ses grands **chevaux**. Sa cervelle d'**oiseau** aurait dû lui rappeler de ne pas crier haro sur le **baudet** avant de se payer la part du **lion**.

Pour être franc (comme un **âne** qui recule), le peu d'intérêt de la partie me rappela que j'avais d'autres **chats** à fouetter.

Je sentais des **fourmis** engourdir mes jambes et une faim de **loup** commençait à se préciser.

Je couvais une grippette virulente qui me provoquait une fièvre de **cheval**. J'avais un **chat** dans la gorge qui me recommandait de me coucher avec les **poules** et avec un remède de **cheval**.

Sur ce, je quittai le terrain de pétanque pour me régaler d'un **chien**-chaud qu'affectionnent nos amis canadiens.

Le lendemain, au chant du **coq**, à l'heure où blanchit la campagne, il faisait encore nuit. Et la nuit, bien que tous les **chats** soient gris, il n'y avait pas un **chat**...Mais où étaient nos joueurs de boule ? Je donne ma langue au **chat** ! Il faut être bête comme une **oie** pour ne pas se rendre compte que j'avais oublié de mettre mon réveil à l'heure d'été, moi qui d'ordinaire, ai une mémoire d'**éléphant** !

Personne debout : pas un **rat** ! J'avais le **cafard**, voire même le **bourdon** et je m'ennuyais comme un **rat** mort.

Un peu plus tard, au loin, là-bas, j'aperçus Paul-Émile. Vous connaissez Paul-Émile ? C'est le personnage du genre **mouton** à cinq pattes, rare, mais connu comme le **loup** blanc, doux comme un **agneau**, mais aussi un chaud **lapin**, qui se comporte comme un **poisson** dans l'eau sur les cours de pétanque.

D'ailleurs, les deux joueuse d'hier soir criaient au **loup** en le voyant et disaient de lui que c'était un **ours** mal léché. C'était trop facile de le charger comme une **mule**, d'en faire un **bouc** émissaire et de le traiter de noms d'**oiseaux**.

Vous me croirez si vous voulez, mais Jacques, Alain, Jocelyne et Isabelle se mirent ensemble pour jouer une nouvelle partie de pétanque : C'était pour elles, se fourrer dans la gueule du **loup** : ne dit-on pas que deux **renards** boiteux valent mieux qu'un seul d'aplomb ? Elles allaient se faire avaler tout cru par nos deux **requins** et elles n'auraient plus qu'à verser des larmes de **crocodile** pour se consoler.

Sauf si votre mémoire de **poisson** rouge vous fait défaut et met votre cerveau à nu comme un **ver** vous savez tout ou presque sur la thérianthropie. Si vous voulez savoir si j'en suis victime, il faudra me tirer les **vers** du nez et ne pas me payer en monnaie de **singe**. Mais soyez rassurés, je suis un drôle d'**oiseau** laid comme un **pou**, qui mange comme un **porc**.

Après ce travail de **fourmi**, il me reste à placer le coup du **lapin**, mais là, je suis en panne d'inspiration. Ne me cherchez pas des **poux** dans la tête...On en reparlera quand les **poules** auront des dents et qu'il ne fera plus un froid de **canard**.

(1) Pied tanqué : nom donné autrefois aux joueurs de pétanque.

Pied tanqué est la francisation de Pèd tanca qui signifie en occitan « pied plantés comme des pieux ».

Pèd tanca a donné « pétanque », jeu qui exige que le joueur garde ses pieds en contact avec le sol jusqu'à ce que la boule touche à son tour le sol.

L'ancêtre de la pétanque, le jeu provençal, exige de faire un pas pour pointer et trois pas pour tirer.

(2) Harpie : puissant rapace d'Amérique latine, mais aussi animal fabuleux de la mythologie mi-femme, mi-oiseau.

JOURNAL DES RETRAITES DU SUD BASSIN

PUBLICATION TRIMESTRIELLE RESERVEE AUX ADHERENTS DE L'ASSOCIATION

Crédit photo : J.-P. Laugier ©, J.C. Mialocq©, P. Blaison ©, C. Compagnion ©, Wikipédia ©

Rédacteur en chef : J.P. LAUGIER - Conception J.P. LAUGIER – Mise en page : P. BALLARIN

Responsable de la publication : M. AUDIBERT, Président

RSSB, Mairie de Gujan-Mestras, Annexe 1 - 8 cours de Verdun GUJAN-MESTRAS

Site Internet : <http://rssb.free.fr> e-mail : rssb33@gmail.com

Sans valeur commerciale. Si vous imprimez cette revue : ne pas jeter sur la voie publique