

# Les RéActeurs de l'Espace

Journal de l'Espace Convivial Citoyen

## Édito

« Ce n'est pas parce qu'il est difficile de s'exprimer que l'on n'a rien à dire! »

**C'est sur ce constat simple que notre équipe journal a créé et anime « L'ESPACE DES MOTS », un atelier d'écriture. Il a facilité la rédaction de plusieurs articles de ce nouveau numéro, par des adhérents peu habitués à avoir ce « privilège » de la parution. Cet atelier est à sa façon, un symbole des valeurs humanistes que porte notre association Advocacy Basse-Normandie et notre lieu de vie: l'Espace Convivial Citoyen.**

**Et oui 10 ans d'existence déjà! Un coup de vieux? Non voyons! Le bébé a bien grandi!**

Ces valeurs quelles sont-elles? La CONVIVIALITÉ et la CITOYENNETÉ sont au cœur des projets qui animent notre lieu. Chacun doit pouvoir y trouver sa place. Nous avons la certitude que construire ensemble, s'entraider, s'ouvrir aux autres, donner confiance, être solidaire, tisser des liens avec d'autres acteurs de la vie de la cité sont de bons remparts à l'isolement, au repli sur soi, à la peur du regard, à l'étiquetage des uns et des autres...

Nos amis de Vire, de Granville, de Honfleur nous ont rejoint dans l'aventure et c'est avec CE SENS DU BIEN COMMUN que nous menons ensemble la barque désormais, plus fort...

Nos interlocuteurs, nos partenaires sont de plus en plus nombreux et reconnaissent l'utilité de nos ESPACES CONVIVIAUX CITOYENS.

Alors ces 10 ans, nous avons décidé de les fêter, fièrement, du 25 au 28 mai 2011. Les adhérents préparent activement ce rendez-vous. C'est l'occasion pour nous de se faire connaître d'un nombre encore plus grand. De revoir aussi ceux qui ont laissé une trace d'eux-mêmes dans ce lieu qui compte... les remercier de leur passage, de leur engagement, car à l'ECC chacun est ACTEUR à sa façon!

Vous aussi êtes les bienvenus pour ce 10<sup>ème</sup> anniversaire! Au programme: une expo photo, du slam, une journée portes ouvertes, un jeu de piste et bien sûr... un repas champêtre dans notre Jardin Extraordinaire... Bref l'occasion de montrer nos talents et notre sens de la convivialité!

L'équipe journal

## Ma passion



**J'aime chanter.** J'ai toujours chanté, n'importe où devant ma glace ou ailleurs. C'est pourquoi, lorsque Julien et Philippe, en 2006, ont eu l'idée de la formation d'une chorale à l'Espace, j'ai tout de suite été partant pour y participer avec 5 autres amis du lieu.

À l'époque, la chorale au complet se composait d'une vingtaine de chanteurs, les répétitions ayant lieu pendant une heure, tous les lundis, au Centre Socio-Culturel de la Grâce de Dieu.

À présent, nous sommes davantage à chanter: une trentaine environ; mais hélas, nous ne sommes plus que 3 amis de l'Espace.

Hélène, notre professeur de chant, est formidable. Elle exerce aussi au sein de plusieurs autres associations, et sait se mettre à la portée de tout le monde.

Notre répertoire est fait de chansons françaises populaires. Nous faisons 5 à 6 spectacles par an. Ils ont lieu dans diverses M.J.C., dans la salle municipale d'animation des quartiers, ou encore dans des maisons de retraite. J'apprends en les lisant, les textes des chansons. Par contre lors des spectacles je chante sans le texte, alors que d'autres chantent avec. J'aime les planches, la scène, le public. Je suis fier quand je chante devant lui, ça me valorise. D'ailleurs j'avais déjà

ressenti la même chose à l'Espace, quand on a fait du théâtre avec Caroline et lors du spectacle de marionnettes au jardin.

Lors des spectacles de la chorale je suis transcendé sur la scène. Je peux dire que la chorale a changé ma vie. C'est dur pour moi de rester un mois sans chanter. Je suis donc bien attristé quand on s'arrête l'été pendant les grandes vacances, et même pendant les autres vacances scolaires, le reste de l'année.

Le 29 mai dernier, lors d'un spectacle à la M.J.C. de la Guérinière, notre chorale avec des personnes handicapées en fauteuil roulant du Foyer Soleil et d'autres choristes venant de l'extérieur, avons chanté, tous ensemble, une chanson avec des enfants. Ce fut un moment inoubliable qui m'a rendu très heureux. Ce soir-là, il y eut aussi des courts métrages dont le premier avait été réalisé à la Guérinière, et l'on découvrait la vie de ce quartier de Caen. Un débat auquel participait le Maire, M.Duron, clôtura cette soirée en vue de laquelle, nous avons répété pendant un mois et demi avant de nous y produire.

Parfois nous avons le plaisir de paraître dans la presse locale sous la forme d'un article, quelquefois accompagné d'une photo. J'apprécie aussi beaucoup l'ambiance familiale et la convivialité qui règnent au sein de notre groupe lors des divers moments festifs.

Pour conclure, j'ai vraiment éprouvé beaucoup de plaisir à dire ces choses, et à en témoigner à défaut de les écrire.

Constant

## Actifs, ça se voit! Nos adhérents dans des événements citoyens...



Fête du développement durable à Louvigny. N'est-il pas extraordinaire notre jardin...

Fête du développement durable sur notre jardin. Chorale Chantons ensemble

Fête du printemps place du théâtre à Caen. Démonstration de plessis Régis Marylou et Laurent

L'impro Démouville nous pose le portillon du jardin

En rando à Ste honorine des Pertes avec le « Gem et toi? » de Bayeux

## Créons du lien... retrouvons-nous!

**Espace Convivial Citoyen**  
5, rue Singer (place Félix Eboué)  
14000 CAEN



Association ADVOCACY  
Basse-Normandie



Bonne nuit

Édito



Semaine de la santé mentale  
Le cercle



Le GEM de Bayeux nous rend visite...



Une affaire qui roule...

Chausey



Nos vacances en Lozère

Une inoubliable journée au Carnaval de Granville



Quand Farida regarde  
Nous les poètes  
Week-end au gîte de Vains



Ma passion  
Nous situer  
Actifs, ça se voit!



www.advocacy.fr

eskonci14@yahoo.fr



Tel: 09 50 29 48 59



## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

Il est 23h30, retour au bercail après une journée marathon mais ô combien enrichissante et conviviale! C'est dans le cadre de « La semaine d'information sur la santé mentale » que Vire, Granville et Caen organisaient une journée sur le thème « COMMENT EN PRENDRE SOIN ENSEMBLE ».

Julien avait dit 9h30, à 35 on prenait la route direction salle de la « Polinière » à Vire.

En arrivant c'est une vraie ruche où flotte, un parfum de printemps. Chacun prépare ses panneaux et son stand. Caen avait choisi la randonnée. Après un pique-nique rapide (café offert à volonté), je profite du fait qu'il n'y a pas encore grand monde pour s'exercer à : « tout le monde peut faire du sport » où il s'agissait de frapper avec une petite raquette une balle accrochée à un piquet et qui tourne (j'ai réussi 17 coups pour un néophyte ce n'est déjà pas évident). Ensuite je saute sur mon hobby « Les arts

plastiques » : 2 chaises à transformer avec un bric à brac, un pistolet à colle, des clous et un marteau ; quelques plaquettes qui proviennent d'on ne sait où et voici le dos d'une chaise transformée en machine de l'an 3000! Je poursuis ma tournée avec l'atelier « prendre la parole en groupe » (malheureusement un peu couvert par la musique) et je passe à l'atelier « relaxation ». Notre président apprécie le massage de ses tempes et son cuir chevelu, par une jeune fille charmante! Un peu de relaxation et départ pour voir si Julien a du monde pour sa rando dans Vire, déjà quelques groupes partis avec Régis. Un petit tour à l'atelier de Vire pour se faire passer une lotion rafraîchissante.



Pour compléter la journée l'atelier de Ghislaine de Granville « Des mots pour le dire ».

Au final, production de textes différents et sympas autour du « bien-être ». Je termine en retournant à l'atelier « arts plastiques » pour donner un visage de boîte à œufs au dossier de la 2<sup>ème</sup> chaise! Après cela une aubade donnée par Sébastien et un accordéoniste! Tout ça donne faim, c'est autour du pot de l'amitié et d'un buffet dînatoire gargantuesque (un plat vide s'en va et un autre plein arrive) que les discussions vont bon train : retrouvailles autour d'une cigarette, échanges de nouvelles sur son ECC. Après s'être bien rempli l'estomac (Merci à Vire, Granville et Caen) nous assistons au film « Valvert » centre pour personnes en souffrance psychique; le personnel médical et les patients fusionnent et sont toujours écoutés! Suit un débat hélas trop court car il faut reprendre la route!

Encore merci à Maryline et à l'équipe de Vire. Vivement une prochaine journée, mais j'écris, il est déjà 2 heures du mat' et il est temps de retrouver les bras de Morphée dans le berceau du bien-être!

Dominique

## Le cercle « Découverte de la Lecture » fête son 1<sup>er</sup> anniversaire.

L'idée est venue de Roland et a eu du succès.

Dès la première réunion nous nous sommes donnés pour objectif de lire pendant une demi-heure à haute voix, en donnant le ton et avec un rythme mesuré, de répéter chez soi au moins une fois avant l'intervention, chacun son tour, tout en respectant les souhaits de chaque membre du groupe. Le choix du texte est libre, si possible décidé avant de nous séparer tous les 15 jours. La discussion est maintenant lancée sur l'idée d'élargir notre champ et d'inclure des romans, un chapitre à la fois. Fidèles et passionnés, nous sommes en moyenne six ou sept membres. Une discussion et un débat suscités par la lecture s'ensuivent. C'est d'une grande souplesse alors...

Marylou

## Notre devise :

« Le jour ou ceux qui ont perdu l'habitude de parler seront entendus par ceux qui ont coutume de ne pas écouter, de grandes choses pourront arriver. »

## Nous les Poètes

Le poète? Le fou...

Il empreinte au papillon, ses ailes

À la fleur, sa beauté,

À l'oiseau, son chant.

Il se nourrit de croissants de lune,

S'abreuve à la source des rêves.

À la mi-nuit sur la lande,

Aux farfadets il quémante des secrets.

Il glisse aux tréfonds des flots,

Pour accorder des purs sanglots sur son luth.

Grands horizons,

Larmes, chansons,

Radieux soleil, clair de lune,

Feu follet, bonne fortune,

Je le sais trop bien,

Tout nous appartient,

Nous les poètes!

De Françoise, une amie de Vire

## Quand Farida regarde...

Je fréquente l'ECC de Caen depuis 5 ans. Ca me change la vie, j'ai fait beaucoup de progrès depuis. Ce lieu me permet de passer le temps et de m'occuper. Ca m'aide à sortir de chez moi et à faire des activités que je n'ai pas l'occasion de faire seule. Je pratique la randonnée par exemple.

La randonnée est pour moi une passion, un moment de détente. C'est aussi le plaisir de découvrir la nature et des paysages, de marcher, de prendre l'air.

Avant je ne marchais pas et j'ai dû faire de gros efforts pour faire des randonnées. J'avance... le chemin de la vie...

La randonnée c'est la santé, ça m'aide à respirer. Ca me fait du bien.

Je n'en reviens pas, quand je vois que je suis capable de faire autant de kilomètres à pied! Je suis courageuse même si par moments c'est dur, ça monte...

Ce jour-là il faisait très chaud. Julien nous a accompagné en Suisse Normande pour une randonnée de 5 à 6 kilomètres. Durant notre balade, nous avons rencontré une dame avec son âne et son chien. J'ai caressé l'âne, il était très doux et très gentil. J'aime beaucoup les animaux.



J'ai une autre passion dans la vie, c'est le travail manuel tel que la couture, le tricot, le crochet, le canevas. Je confectionne des choses pour moi, et j'aimerais par la suite le faire partager aux adhérents. Ca peut être convivial.

Farida

## Week-end au gîte de Vains, 4 et 5 décembre 2010.

Nous prenons la voiture et le camion et en route pour le départ. Nous avons été surpris par le temps, car nous redoutions la neige et le verglas. Et bien non! Tout s'est très bien passé.

Lors de notre arrivée, les 7 Granvillais nous attendaient déjà pour nous accueillir avec Annick, l'animatrice de Granville. Nous avons attendu les amis de Vire autour de boissons chaudes et biscuits offerts par Annick, ce qui nous a fait bien plaisir.

Puis, nous avons déchargé nos affaires des véhicules. Couples d'un côté, célibataires de l'autre visitèrent l'établissement et les chambres bien chauffées.

Après cette visite et un goûter convivial, Julien, animateur de l'E.C.C de Caen, nous a proposé quelques activités: randonnées, jeux de société pendant que Dominique installait la sono. Ce qui fut pour moi un bon souvenir, surtout lorsqu'il a passé de la musique au moment où nous devons préparer la salle et qu'Aude, animatrice de Vire, lança la soirée en nous faisant une démonstration de Madison entraînant plusieurs adhérents avec elle. Je vois encore Jean Marie éplucher les salades...

Les Granvillais avaient fait tous les préparatifs du repas la veille pour nous concocter un buffet chaud précédé d'un apéritif: Barbotage de la mer (soupe de poisson), Miches Granvillaises (pain de poisson), Glaçon normand, Gigue de la baie (gigot) et sa farandole de légumes, Verdure maraîchère, Délices fermiers, Rocher de la belle Hélène, café et chocolats furent au menu.



Après le repas, place à la fête. Roland nous a fait des sketches et lu des poèmes en argot. Puis Philippe, qui fêtait son anniversaire comme Annick et Maryline, prit le relais avec ses devinettes et ses chansons. La fête battait son plein et nous avons tous aimé le spectacle.

Tous les adhérents étaient unanimes pour dire que ce week-end était placé sous le signe de la solidarité, la convivialité et le bonheur d'être ensemble. Un Noël avant l'heure.

Je tiens à remercier les animateurs (Annick, Aude, Julien et Maryline), les adhérents de Granville pour les préparatifs et tous ceux qui ont participé à ce week-end.

Tous mes vœux pour l'année 2011.

P.-S.: Merci à Dominique qui se reconnaîtra dans le journal.

Martine



### Une inoubliable journée au Carnaval de Granville

**Cette journée a pourtant mal commencé.** En effet nous avons vu arriver notre chère Véro avec un bras dans le plâtre. Elle avait fait une chute sur le trottoir rendu glissant par les conditions météo du moment, et ne pouvait pas prendre le risque d'être bousculée par la foule au Carnaval de Granville.

Pour en revenir à la météo justement, Roland avait téléphoné la veille à la station de Carpiquet pour avoir des infos: Ouf! Elles étaient favorables.

Avant de prendre la route, notre nouvelle machine à café, qui fait l'admiration de tous, nous a fait un bon p'tit noir, que nous avons dégusté en mangeant un croissant devant notre superbe bar, lui aussi tout récent.

Bise à Véro, puis c'est le départ à 9 heures! C'est Roland qui prend les rênes du véhicule pour l'aller et c'est Jean Marie qui les prendra pour le retour. Il a des lunettes spéciales pour conduire la nuit... sacré Jean Marie avec ses gadgets!..

À l'intérieur de l'habitacle, Farida et Régis (pour qui c'est la fête car c'est aujourd'hui la St Valentin), Christine, Marylou, Louis dit « Loulou », Alain « la Guitare », Jean Marie et Roland, déjà cités.

Et c'est parti au son du musette! un CD avec tous les Rois de l'accordéon, allègrement avalé par le lecteur du tableau de bord. Ce qui ne fait pas le bonheur de Louis. Il a horreur de l'accordéon. Mais Comme les autres amis apprécient, il a trouvé la parade en enlevant son appareil auditif. Pauvre « Loulou »! Mais rassure-toi, une fois ce CD qui t'horripile terminé, nous te mettrons radio Nostalgie, ta station préférée.

À 10 heures, nous faisons une pause sur une aire de repos aménagée de l'A84: dégourdissement des jambes, prise d'air pur, assouvissement de besoins naturels, douche possible, café au bar pour certains, et bien sûr, cigarette pour beaucoup.

Juste un mot pendant ce petit moment de détente pour parler de la logistique de cette journée. À l'Espace, nous avons fait une petite réunion préparatoire à cet effet. Régis fut désigné « grand argentier ». 4 Euros furent demandés pour le transport et 5 Euros pour le déjeuner sous forme d'auberge espagnole.

Farida et son homme se sont proposés pour faire les courses. Jean Marie apportera son appareil photo numérique, et Régis son caméscope afin de filmer l'événement et d'en faire profiter tous les amis de l'Espace grâce à notre merveilleux écran plasma...

Roland prendra des notes en vue de faire un article pour notre journal. Souhaitable enfin de se munir d'un peu d'argent de poche pour les faux frais.

Et c'est reparti! À 11 heures, comme prévu, nous arrivons à l'ECC de Granville

en même temps que nos amis de là-bas, et avec qui nous faisons connaissance. Annick, l'animatrice avec ses rastas pour la circonstance, au bout desquelles étaient fixées de petites boules multicolores du meilleur effet. Son visage, souriant était tout pomponné et elle avait revêtu une robe appropriée à cette journée carnavalesque.

Philippe dit « Fifi », déguisé en ange, tout de blanc vêtu avec des ailes argentées. Jean Bernard alias « J.B », et Manu n'étaient pas déguisés. Deux autres amis, Danielle et Roger, n'étaient pas au local. Ils participeront toute la journée à l'animation du traditionnel Bar des Pauvres collectant des fonds au profit d'associations caritatives locales. Cette année le bénéficiaire sera le Secours Populaire.

**Déjeuner convivial:** outre ce que nous avions apporté, nos amis Granvillais avaient prévu large. Si bien que, pensant nous contenter d'un sandwich pour le soir, nous avons aussi fait un dîner substantiel avec tout ce qui restait.

Tout le monde s'y est mis pour préparer les repas puis ranger et nettoyer le local ensuite. Est-il utile de préciser que lors de ces « ripailles », une joyeuse ambiance festive et très sympathique n'a pas cessé de régner!

Les fondamentaux de nos espaces respectifs, que sont l'amitié, la solidarité et la convivialité furent fortement ressentis tout au long de cette journée.

À 14 heures, c'est le départ à pied direction « la grande cavalcade » du Carnaval de Granville, dénommée cette année « On va tout péter »! C'est prometteur!

Ce carnaval est le 136<sup>ème</sup>. Il dure 5 jours. C'est une tradition festive et populaire qui renvoie à l'histoire des ancêtres marins de la ville. Dès le XIX<sup>e</sup> siècle, ils fêtaient leur départ avant de s'embarquer pour Terre-Neuve. Fête et dérision caractérisent ce Carnaval dont l'immense cavalcade, composée de 33 chars et de 13 fanfares en font la plus grande cavalcade humoristique et satirique d'Europe.

Outre ces chars et ces fanfares, d'innombrables Granvillais superbement déguisés et faisant part de beaucoup d'imagination participent à l'immense défilé. Ce carnaval est leur affaire; on le ressent très fort. C'est une véritable institution populaire qui fait partie du patrimoine culturel de Granville.

En 2009, le dimanche, il y eut plus de 90 000 personnes dans les rues et plus de

130 000 pendant les 5 jours de sa durée, la population de Granville étant de 13 500 habitants environ.

Chaque année des thèmes spécifiques à l'actualité du moment sont l'objet de certains chars. Outre les indétronables, tels le Char de la Reine de Granville et de ses 2 Dauphines saluant gracieusement la foule et ouvrant la cavalcade, celui du Roi Carnaval, cette année « Sa Majesté Porpafée 1<sup>er</sup>, Seigneur des Anneaux Granvillais » qui sera jugé dans 2 jours et brûlé dans le bassin à flot du port s'il est reconnu coupable des multiples méfaits commis pendant l'année, et qui ferme l'immense défilé, l'actualité donc, a fait, qu'avaient pris place quelques chars comme celui des Bling-Bling (suivez mon regard!), ou encore, justement, un autre dénommé « SOS Sarko », suivi peu après, de celui des « crises en thème » (fameux le jeu de mots!), sans oublier la grippe H1N1, la crise du lait, la famille Jackson vu le décès récent de Mickaël, et bien sûr, comme tous les ans, un autre char dédié à Coluche et ayant pour nom: « C'est l'histoire d'un manque... ». Et bien sûr cette superbe cavalcade dans une débauche de musique, de confettis, de serpentins, de rires et de bonne humeur!

Après le copieux dîner dont nous parlons tout à l'heure, nous sommes tous repartis voir la Grande Cavalcade Lumineuse qui s'est déroulée de 21 heures à 22 h 30.

Les chars ont branché leur batterie, transfos et groupes électrogènes pour s'allumer de mille feux.

Ouvrant ce merveilleux cortège, un dragon pyrotechnique de 16 mètres de long, entièrement articulé, crache feu et fumée. C'est féérique. Le carnaval s'enflamme! Voilà! Il va être temps de rentrer.

Uparavant, tous ensemble, nous envoyons une carte postale amicale à l'Espace en souvenir de cette inoubliable journée.

Puis au moment de nous séparer, Roland prend le feutre et écrit sur le tableau de verre du local:

*« Un grand Merci pour la chaleur de votre accueil ».*  
Signé E.C.C de Caen

Nous sommes de retour à 00h15, bien fatigués mais heureux de tout ce que nous avons vu et vécu.

**Signé les « carnavaliers » de l'Espace de Caen à Granville.**



### Le « GEM et Toi? » de Bayeux nous rend visite...

La journée commença avec un repas convivial organisé par Julien, dont les origines italiennes prédisposaient à la réalisation et à la réussite des spaghettis bolognaises...



Plusieurs adhérents se sont relayés pour préparer le repas, mettre la table, faire la cuisine, débarrasser puis faire la vaisselle.

Ambiance chaleureuse avec un temps au beau fixe; après le coup de balai de Farida, le groupe « GEM et Toi? » de Bayeux est arrivé.

Après une rapide présentation des lieux, le groupe s'est scindé en deux, une partie allant au jardin et l'autre se promenant en ville, tandis que les animateurs souhaitaient que des petits groupes mixtes se forment pour échanger... Nous ne nous connaissons pas encore assez.

Jean Yves a pu échanger avec une autre adhérente: Nathalie. Le moment fort de la rencontre arriva lors de la dégustation des galettes des Rois, confectionnées par les bons soins de Jérôme, pâtissier de formation. Valentin attribua les parts de Galette en désignant les prénoms de chacun. Comme un coup de théâtre, Angélique et Alain arrivèrent en fin d'après midi avec leur fille Océane.

La rencontre s'est soldée par une invitation à venir les voir à Bayeux.

*Isabelle, Jean Yves et Olivier*

### UNE AFFAIRE QUI ROULE

Chers lecteurs, chères lectrices,

Un jour l'animateur de l'ECC m'a demandé: « tu fais du théâtre? », et je lui ai répondu: « oui » et il m'a dit: « peux-tu interviewer la troupe de « l'affaire qui roule », la troupe de théâtre du CHS? ». J'ai, après mûre réflexion, dit oui. J'en ai parlé aux deux metteurs en scène: Didier Josse et Jacques Mahaut et ils ont répondu par la positive.

Le moment venu, au théâtre, on s'est tous assis en rond. Tous les comédiens étaient là. Je leur ai posé deux questions essentielles:

*Qui vous avait parlé du théâtre ?*

*Qu'est-ce qui vous a motivé à faire du théâtre ?*

Ils m'ont répondu avec amabilité et j'ai remarqué qu'ils avaient un point commun essentiel: ils ont tous fait un stage avant de débiter le théâtre et ils sont tous contents de faire du théâtre.

Les quatre premiers à être pris dans la troupe étaient: Patrice, Émile, Nathalie et Guillaume. À l'époque c'était Monique la metteuse en scène et elle cherchait des figurants. Et bien ces quatre-là ont été sélectionnés.

Comme deux comédiens ont quitté la troupe David et Christine ont été sélectionnés. Ils ont été remarqués en faisant un stage.

À la deuxième question ils m'ont dit qu'ils aimaient évoluer sur scène, qu'ils aimaient s'extérioriser. Ils aiment bien interpréter des rôles. Ils disent aussi que quand on joue un personnage on est dans le rôle. Tout le monde s'entend bien c'est comme une famille.

Les deux metteurs en scène m'ont dit, notamment Jacques, qu'il avait fait un stage de formation sur le rire et qu'il avait remplacé Benoît (cause décès de son père) dans la pièce « cause commune » et qu'il connaissait Didier Josse. Quant à Didier Josse, le virus du théâtre l'a pris depuis son enfance et ça a enlevé sa timidité.

Je crois que l'on peut remercier Didier et Jacques, parce qu'ils ont su reprendre le flambeau.

*Emmanuel*

### Les moussaillons Granvillais nous emmènent à Chausey....



Nous sommes partis vers 10 heures du port de Granville. À la vue du temps pluvieux, Julien et Annick, les animateurs n'étaient pas motivés pour aller à Chausey.

Les personnes de l'E.C.C. de Caen étaient déçues de ne pas aller à Chausey. Nous avons encouragé Julien à partir passer la journée avec Granville.

Nous embarquons sur le bateau vers 11 heures pour les îles.

Ensuite, un groupe composé d'adhérents de Caen et de Granville est parti en randonnée sur le chemin côtier. D'autres ont préféré rester à l'abri du froid et de la pluie. Ils ont pris un café dans le bar.

Vers 18h30 nous avons repris le bateau pour rejoindre Granville puis nous sommes rentrés sur Caen vers 21 heures.

Notre équipage était composé de Julien, Régis, Farida, Jean-Marie, Véronique, Constant et Roland.

C'était superbe, merci les Granvillais!

*Farida*



## Nos vacances en Lozère...

**Nous sommes arrivés à Florac notre ville la plus proche pour faire des courses avant la fermeture à 19 heures Cela faisait 10h30 de route sans arrêt...**

Après avoir mangé au gîte, nous avons dormi. Le lendemain Juju organise pour les volontaires une randonnée jusqu'à la crête de la montagne. L'après-midi nous avons visité l'écomusée de Pont de Montvert notre lieu de résidence. Nous avons appris les 4 grandes familles de plantes que l'on cueillaient ici à des fins pharmaceutiques ou culinaires : l'arnica, la myrtille, les pattes de chat, la gentiane.

Le lendemain nous sommes partis à Nîmes. Pour ma part j'ai choisi d'aller visiter les Arènes de Nîmes et la Maison Carrée. En effet le groupe se morcelant permettant à chacun d'aller où il désirait. Gégé a fait la FNAC, et moi après avoir pris un diabolo menthe sous les sifflets intenses... j'ai compris que ce n'était pas mon c... que les gens sifflaient, mais plutôt les déboires de l'équipe de France qui perdait contre l'Afrique du Sud ! Mon Dieu que le monde est petit...

**Le lendemain matin malgré le chemin escarpé, nous sommes descendus voir les cascades de Runes. C'était beau !**

L'après-midi, ce fut pour moi une « solide » sieste : mon sport favori ! Les autres ont escaladé le versant nord avec les explications d'un guide. Claire, Juju, Christine échangèrent quelques mots avec des Flamands (roses ?) et des gens de Bourges.

Le soir autour d'une salade et du melon, nous avons enchaîné avec du riz pilaf et des escalopes de poulet au curry. C'était bon.

Le lendemain « le coq de service » s'est levé à 5h10. Après une ablution bien méritée, il s'est rasé. Mon dieu qu'il est beau !

L'après midi, Jean Marie et moi sommes restés aux gîtes de façon à le rendre plus propre.

La dernière soirée s'est soldée par un repas de crêpes délicieuses préparées par Claire.

Finalement les vacances furent bonnes et je n'ai pas rencontré le Loup du Gévaudan...

Jean Yves

**Le lendemain nous sommes allés faire quelques emplettes au petit marché de Pont de Montvert, puis sommes partis faire un tour dans les Gorges du Tarn. Nous avons mangé à St Enimie. Nous nous sommes baignés dans le Tarn... mon Dieu qu'elle était froide !**

Nous sommes rentrés par une route « du haut » et heureusement que Jean Marie conduit bien car mon Dieu que c'est... haut !

