



## AMITIE MAG

### Sommaire :

- Semaine du Golfe
- A propos du portable
- Poème en liberté
- L'aquagym
- Rédaction d'un chèque non falsifiable
- Montage vidéo/film
- Gâteau aux oranges pochées
- Atelier mémoire
- Cinéma
- Pensée...!
- Le barrage de Guerlédan
- A grands pas et... à petits pas
- A vos agendas

### Comité de Rédaction

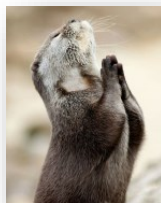
- Jacqueline DANIEL
- Marie Lou INIZAN
- Yvonne MASSÉ
- Dorothéa NURISSO
- Guy PETIT
- Claude TARDIF
- Claudine THORIGNY

### Club Amitié Arradon

Mairie  
2, place de l'Eglise  
56610 Arradon  
[club.amitie.arradon@gmail.com](mailto:club.amitie.arradon@gmail.com)  
<http://club-amitie-arradon.fr>  
Tel : 02 97 44 09 06

AVRIL 2015

N°3



YOUPI... ! Le Club Amitié a trouvé son Président en la personne de Jean Dominique CHANTREL.

Comme je vous l'annonçais dans le précédent numéro d' **AMITIE MAG** la fonction de Président n'attirait pas les candidats du fait de ses nombreuses missions internes et externes.

Lors du conseil d'administration du 18 décembre 2014 Jean Dominique nous a fait l'amitié de se porter candidat, merci à lui.  
Cela méritait bien une photo.  
Amicalement vôtre.

Claude TARDIF

Les membres du Conseil d'Administration de gauche à droite.

Jacqueline DANIEL (secrétaire), Marie Lou INIZAN, Claudine THORIGNY (trésorière), Jean-Dominique CHANTREL (président), Joëlle SAVARY, Yvonne MASSE, Jacques MASSE, Régine BUISINE, Christiane COLIN, Jean-Louis MENARD, Dorothéa NURISSO, Guy PETIT, Claude TARDIF. Thérèse QUENET (absente)



### LA SEMAINE DU GOLFE

L'initiative de la création de la Semaine du Golfe revient au Conseil Général du Morbihan qui crée une association regroupant la ville de Vannes, la Compagnie des Ports du Morbihan (le CDT) qui fait appel aux services des communes qui bordent le golfe.

Depuis 2001 et ce tous les deux ans (années impaires), durant la Semaine de l'Ascension, la Semaine du Golfe rassemble près d'un millier de bateaux traditionnels de toutes tailles ainsi qu'une vingtaine de grands voiliers d'exception du patrimoine maritime européen tels le Morgenster, Le Renard, la Belle étoile, la Recouvrance, l'Oosterschelde, le Kaskelot, l'Iris, etc.

Depuis 2007, la Semaine du Golfe accueille un pays ou une région "Invité d'Honneur", cette année : La Croatie.

Les bateaux sont répartis en huit flottilles qui naviguent tous les jours et font escale chaque soir dans un port différent. Le pro-

gramme nautique se termine par la "Grande Parade" de clôture du samedi, qui fait du grand chenal le théâtre d'un grandiose spectacle maritime réunissant l'ensemble de la flotte.

Dix-sept communes participent à cette grande fête, chaque port d'accueil met en place ses propres animations - pour Arradon, les 12 et 13 mai, vieux gréements, flottilles, animations, buvette et restauration.



Programme de la semaine :

- lundi : parade d'ouverture,
- mardi : mardi de l'Île d'Arz
- mercredi, jeudi et vendredi : navigation en flottille,
- jeudi : journée dédiée à la Croatie,
- samedi : grande parade de tous les bateaux entre l'entrée du Golfe et les différents ports d'accueil.

Jacqueline DANIEL

## À PROPOS DU PORTABLE ...

Comment avons-nous survécu sans téléphone portable durant notre jeunesse ?

Souvenez-vous, en cas d'appel téléphonique urgent à l'extérieur, il fallait trouver une cabine, faire la queue parfois, trouver les pièces demandées et en remettre si la conversation s'éternisait... Puis la carte prépayée est apparue, un progrès certain !

En ville, tous les débits de boissons avaient leur petit coin téléphone dans lequel on introduisait un jeton prêté par la caissière; on pouvait aussi se rendre à la poste en s'armant de patience, rappelez-vous le "22 à ASNIERES" !

Notre vie aurait peut-être suivi un tout autre cours si nous avions possédé un portable : un rendez-vous amoureux auquel on ne pouvait se rendre à l'heure dite ou un rendez-vous de travail que l'on n'a pu assurer faute d'avoir pu prévenir à temps etc...

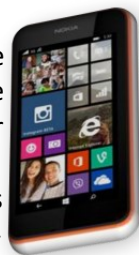
Mais à cette époque on écrivait et une petite missive arrangeait pas mal de choses...

Lors des cours dispensés par GUY à propos des ANDROID, nous avons découvert un autre univers. Les possibilités de ces petites machines (portables ou tablettes) sont infinies. On peut déjà, depuis son portable, commander à distance des appareils situés à la maison, fabuleux, non ?

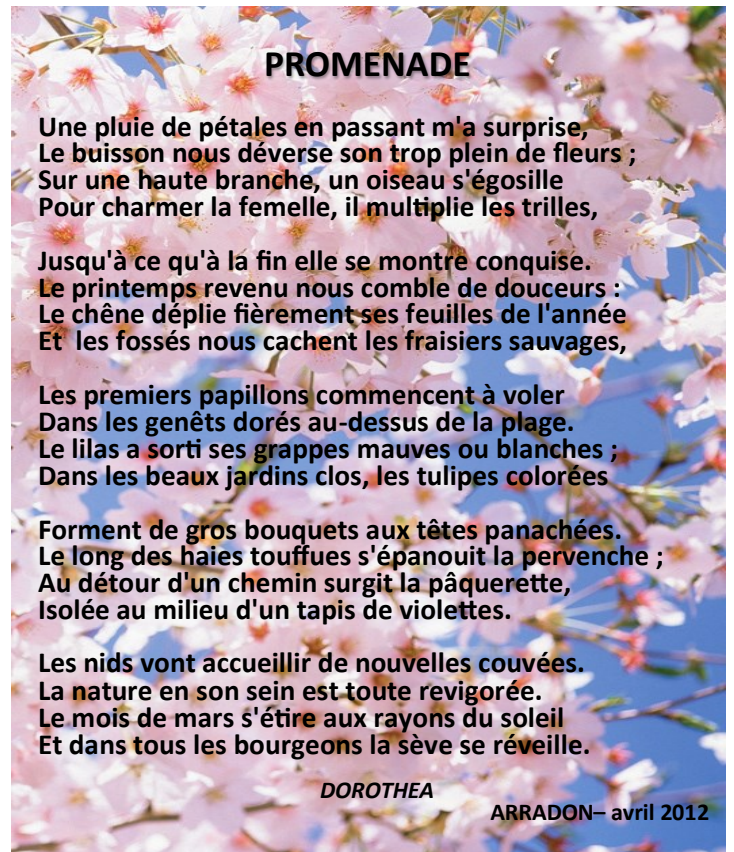
Elles ne font pas encore la vaisselle, mais qui sait, dans l'avenir, en appuyant sur un bouton ou en l'effleurant, hop, la vaisselle se lavera toute seule, en dansant comme dans l'apprenti sorcier de PAUL DUKAS!

Trêve de plaisanterie, lorsque l'on se trouve seul sur les chemins ou en cas de panne de voiture, nous sommes bien contents d'avoir sous la main ce petit appareil...

A condition de l'utiliser intelligemment, sans en abuser, le "portable" est un outil performant et très utile dans la vie courante.



Dorothea NURISSO



## PROMENADE

Une pluie de pétales en passant m'a surprise,  
Le buisson nous déverse son trop plein de fleurs ;  
Sur une haute branche, un oiseau s'égosille  
Pour charmer la femelle, il multiplie les trilles,

Jusqu'à ce qu'à la fin elle se montre conquise.  
Le printemps revenu nous comble de douceurs :  
Le chêne déplie fièrement ses feuilles de l'année  
Et les fossés nous cachent les fraisiers sauvages,

Les premiers papillons commencent à voler  
Dans les genêts dorés au-dessus de la plage.  
Le lilas a sorti ses grappes mauves ou blanches ;  
Dans les beaux jardins clos, les tulipes colorées

Forment de gros bouquets aux têtes panachées.  
Le long des haies touffues s'épanouit la pervenche ;  
Au détour d'un chemin surgit la pâquerette,  
Isolée au milieu d'un tapis de violettes.

Les nids vont accueillir de nouvelles couvées.  
La nature en son sein est toute revigorée.  
Le mois de mars s'étire aux rayons du soleil  
Et dans tous les bourgeons la sève se réveille.

DOROTHEA

ARRADON- avril 2012

## L'AQUAGYM

Le 2 octobre 2006 à 9 h 15, notre 1<sup>er</sup> cours d'aquagym. Nous étions 16 participants.

La participation est stable, liste d'attente permanente.

Cette année nous sommes 19 à plonger dès 8 h 30 dans la piscine ; certes c'est un peu tôt, mais dès que nous sommes dans cette eau à 31°, quel plaisir !

Le moniteur ne recule devant rien : avancer rapidement avec une planche flottante et des bracelets lestés à 500 gr aux chevilles. Il ose aussi nous donner des haltères (en mousse), il paraît que c'est pour nous muscler les bras (!) et on saute, deux pas à droite deux pas à gauche, toujours pour notre bien ...

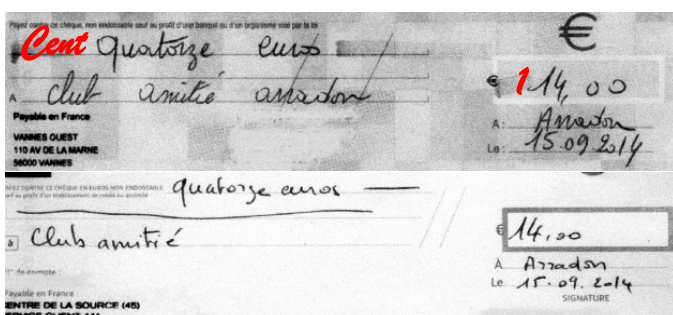
Chaque lundi matin tout le monde est présent et souriant, pourtant nous savons ce qui nous attend.

Les inscriptions pour l'année 2015/2016 sont ouvertes dès juin. Si vous êtes intéressé, vous trouverez les coordonnées du club en 1<sup>ère</sup> page.



Jacqueline DANIEL

## RÉDACTION D'UN CHÈQUE NON FALSIFIABLE



A

B

On peut constater ci-contre que dans l'exemple **A**, les montants sont rédigés au centre des emplacements réservés, ce qui permet, en cas de malveillance, de les modifier.

Exemple : **CENT** quatorze euros et **114.00**

L'exemple **B** est lui parfaitement rédigé puisqu'il ne laisse pas la place à une modification.

CELA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES... !

## MONTAGE VIDÉO/FILM

La nouvelle activité vidéo nous réunit, pour le plaisir et dans la bonne humeur, une à deux fois par mois. Chacun s'enrichit des idées des autres et de ce fait, avance plus vite dans ses projets de réalisation de film.

Nous avons décidé de réaliser un film commun à la suite de notre sortie aux Machines de Nantes. C'est l'occasion



de partager et de répondre aux difficultés de mise en œuvre d'un logiciel de montage. Et ils sont nombreux... !

Des heures de réflexion et de traitement

parfois pour quelques secondes de film. C'est un régal.

Claude TARDIF

## GÂTEAU AUX ORANGES POCHÉES

Après chaque randonnée, prendre le goûter ensemble est une tradition. Tour à tour, chacun (e) a plaisir à partager un gâteau de son choix. Aujourd'hui le gâteau à l'orange de Jacqueline.



Ingrédients :

- 2 oranges (ou 1 orange + clémentines) non traitées
- 6 œufs
- 200 g sucre
- 250 g de poudre d'amandes
- 1 cuillère à café de levure

Laver les oranges, les pocher 2 h à feu doux dans une casserole d'eau bouillante. Laisser refroidir.

Peler les oranges, enlever le maximum de peau blanche afin d'éviter l'amertume, couper la pulpe des oranges, ôter les pépins, réduire le tout en purée fine.

Ajouter œufs + levure + sucre + poudre d'amandes.

Bien mélanger.

Si on aime on peut ajouter 1 cuillère à café de cardamome moulu.

Mettre au four à 180° pendant 1 h. Démouler. On peut l'arroser d'un jus de citron et ajouter du sucre en grains pour la déco.

Si le gâteau fonce trop, mettre du papier sulfurisé à mi-cuisson.

Mon moule tablette : 20.5 cm x 20.5 cm – 150 cl – 4.5 cm d'épaisseur.

Jacqueline DANIEL

## PENSÉE...!

La joie de regarder et de comprendre est le plus beau cadeau de la nature.

A. EINSTEIN



## ATELIER MÉMOIRE

L'objectif de l'atelier mémoire étant de : « bien vieillir avec un cerveau en pleine forme », les maîtres-mots d'un cerveau qui reste jeune pourraient être :

- Bouger
- Travailler
- Aimer

La prolongation de l'activité est le moyen le plus efficace de préserver son cerveau. La richesse de la vie affective en est le garant.

Bien vivre, c'est d'abord aimer la vie, envers et contre tout, lui donner un sens, prendre intérêt à ce que l'on fait, en être l'acteur vedette et non le figurant, la choisir et non la subir.

En participant à l'atelier mémoire du club amitié, on cultive cet état d'esprit.

Essayons de lire la phrase suivante :

**« Anavt de psaers à la cissae, rageredz tuoruojz avev sion la ciomipsoton du tsiu isnricté sur l'éqtetitie »**

Vous constatez que, même si les lettres sont dans le désordre, vous parvenez à comprendre le sens de la phrase. Toutefois une règle a été respectée : la première et la dernière lettre de chaque mot n'est pas modifiée. Cette réussite est bien sûr due à la mémorisation des mots dont l'image est imprimée dans votre cerveau .

Marie Lou INIZAN

Vous aimez le cinéma ?

Le club vous propose une sortie environ une fois par mois, de septembre à juin.

Suivant la programmation, nous nous rendons :

- soit au cinéma "La Garenne", rue A. Le Pontois, à Vannes, en bus depuis l'arrêt "Mairie d'Arradon"
- soit au Cinéville Parc Lann, en covoiturage.

Après la projection, nous nous retrouvons à Arradon pour discuter du film autour d'un "pot" amical.

Si vous avez une adresse mail, inscrivez-vous ou communiquez vos noms et numéros de téléphone auprès de :

Dorothea NURISSO

dorothea.nurisso@wanadoo.fr

tel : 02 97 44 74 59

Vous serez prévenus par courriel ou par téléphone.



## LE BARRAGE DE GUERLÉDAN

Le barrage de Guerlédan, situé à la limite des départements du Morbihan et des Côtes d'Armor, ferme le lac du même nom, d'une superficie de 304 ha et d'une capacité de 53 millions de m<sup>3</sup>. Le lac de Guerlédan s'étend sur les communes de Saint-Aignan (56) et Mûr-de-Bretagne (22). Le barrage, haut d'environ 45 m, a été construit de 1923 à 1930. La technique retenue fut celle du barrage "poids" en béton (le poids propre de l'ouvrage suffit à assurer sa stabilité).

La construction du barrage a interrompu le cours du canal de Nantes à Brest (Blavet canalisé) : 18 écluses et de nombreuses ardoisières ont été noyées lors de sa mise en eau. La réalisation de l'ouvrage a accéléré le déclin du trafic fluvial, déjà largement amorcé par le développement depuis le début du siècle des réseaux ferroviaires et routiers. L'objet principal du barrage est la production d'énergie électrique : les 4 turbines du complexe du Saint-Aignan ont une puissance installée de 15 MW, et une production équivalente à la consommation d'une ville comme Pontivy (15000 hab.). D'autres usages sont cependant apparus au fil du temps :

- Soutien de l'étiage du Blavet, notamment pour l'alimentation en eau potable au travers des nombreuses prises d'eau sur le Blavet aval,
- Limitation des crues par un abaissement préventif du niveau du lac en période hivernale,
- Maintien du plan d'eau à un niveau minimum l'été pour le tourisme (navigation, ski nautique, baignade, promenade...)

La réglementation française rend obligatoire, pour les barrages de plus de 20 m de hauteur, une



inspection des parties immergées tous les 10 ans.

La dernière vidange complète remonte à 1985. En 1995 et 2005, le barrage a été inspecté par des robots subaquatiques. EDF a décidé de procéder, en 2015, à une nouvelle vidange complète, afin de réaliser divers travaux tels que la réfection de la paroi immergée du barrage et de la rénovation-modernisation des vannes de fond. Le calendrier retenu est le suivant :

- De mars à mai : abaissement progressif du niveau des eaux. Les poissons (carpes, brochets...) ont été récupérés et transportés vers d'autres sites.
- De mai à novembre, le lac sera vide (période "d'assec").
- A partir de novembre : remplissage.
- Début 2016 : remise en service du complexe hydro-électrique.

La vidange du lac sera une occasion unique pour découvrir le paysage englouti de la vallée de Guerlédan. Attention cependant, la visite des fonds ne pourra se faire qu'en compagnie de guides agréés. C'est dans cet objectif que le club amitié a organisé une sortie au début du mois de juin. Nous espérons qu'elle satisfera votre curiosité et vous permettra de passer une excellente journée.

Jean INIZAN

## À GRANDS PAS ET... À PETITS PAS...

Depuis pas mal de temps, je suis heureuse de marcher



(vite et à grands pas) le jeudi de chaque semaine sous la "houlette" de Jacques MASSE. Un vrai bonheur de se dire que l'on est encore en forme, capable de boucler environ neuf kilomètres ... en 2 heures !

Les jambes travaillent, mais pas autant que la langue, tant de choses à raconter depuis jeudi dernier, à tel point que nous sommes souvent incapables de dire où nous sommes passés exactement !

Mais quelle importance, car tous les chemins sont beaux, (même remplis de boue...) et nous rentrons fatigués, mais ravis... et prêts pour jeudi prochain, (enfin presque, car il nous faudra nettoyer nos chaussures) Une journée bien remplie, donc, et dans la bonne humeur !

Et pourquoi pas marcher le lundi... aussi... avec Dorothea NURISSO et d'autres copines, marche douce et sympathique, qui nous permet d'admirer à notre rythme, les fleurs, les arbustes, les maisons... la marée montante... ou descendante, et oui, ça change tout le temps dans le Morbihan... une vraie leçon de choses dans la nature !

Comme nous avons beaucoup parlé (encore ! ) il est grand temps d'aller prendre un pot au bar le "Neptune" notre quartier général... pour étancher notre soif... et refaire un peu le monde. Mais comme il est agréable de vivre dans cette belle région ! Un vrai bonheur !



Christine TARDIF

## A VOS AGENDAS...

- ⇒ Contrairement à ce qui vous avez été annoncé, nous n'avons pas pu avoir de places pour le spectacle du Puy du Fou. Cette sortie reste inscrite au programme de l'exercice 2015/2016.
- ⇒ Les activités du Club Amitié cessent au 30 juin à l'exception de la marche et les jeux de société.
- ⇒ 11 mai 2015 — sortie croisière durant la semaine du golfe
- ⇒ 2 juin - Sortie au lac de GUERLEDAN