

# *le petit corpatus n° 35*



CORPS - 1977

Ancienne route de GAP

## CALENDRIER DES FETES DU MOIS D AOUT 1979

- 4 Août - Bal de la chasse à 21h.30 à la salle des fêtes.  
5 Août - Fête du Pain à 10h. Rue du Mazel - Vente de pain cuit au feu de bois, et de fromage blanc.  
6 Août - Cinéma - Salle de la Mairie : Une femme à sa fenêtre  
8 Août - Groupe Brésilien.  
11 Août - Bal du Foot à 21h.30 à la salle des fêtes.  
12 Août - Fête du club du 3ème âge, à 15h. dans la cour de la Maison de retraite. - Vente d'objets réalisés par les membres du club - Animation - Buffet - Buvette.  
13 Août - Cinéma - On n'appelle "DOLLER"  
14 Août - Nuit de la Voile à 21h.30 à la salle des Fêtes.  
Soirée NIGHT CLUB - Animation Alod Simone et son équipe.  
15 Août - Au lac à partir de 15 heures - ;  
Régates planches à voile  
Démonstration ski nautique  
Kermesse (nombreux stands)  
Jeux nautiques pour les enfants  
Traversée du Lac à la nage  
Au Lac à 21h.30 :  
Ballet des voiliers illuminés  
Feu d'artifice nautique - Soirée champêtre  
Organisation Centre Nautique de l'Obiou, Buvette du Lac  
18 Août - Bal de la Chasse à 21h.30 à la Salette  
20 Août - Cinéma : Cousin - Cousine.  
27 Août - Cinéma - On aura tout vu.

### DANSES FOLKLORIQUES

Des cours gratuits de danses folkloriques ont lieu tous les mercredi à 20h.30 à la salle des fêtes, pour adultes et enfants.

### BIBLIOTHEQUE

La Bibliothèque est ouverte : Le mardi de 15 à 17h.  
Le jeudi de 10h. à 11h.  
Le samedi de 15h. à 17h.

### PROMENADES ACCOMPAGNEES

Promenades accompagnées, en montagne ou en forêt : plusieurs fois par semaine, se renseigner à l'office du Tourisme.

### CHIEN PERDU

On recherche un chien de couleur fauve, de taille moyenne, avec un collier sans inscription, répondant au nom de NICKY. Toute personne susceptible de donner des renseignements est priée de téléphoner au 20.01.93 aux heures des repas.

-:-:-:-:-:-:-:-

Décès : Nous apprenons le décès, à l'âge de 100 ans de :

Madame GACHOTTE Julie, épouse RAMBERT, née au Coin, le 24 Novembre 1879, ( Mariée à Alger en 1912), à Hauterives (Hte Garonne), le 11 Juillet 1979.

EN ATTENDANT LE JOUR "J" et l'HEURE "H".....

Suite de la fondue savoyarde, Petit Corpatus n° 30

En attendant qu'arrive le jour "J" et sonne l'heure "H", nous vivions les mois et les jours "les plus longs".

Un 2ème convoi que nous croyions être des allemands arriva très tard dans la nuit au début du mois de décembre. Pour ne pas éveiller notre attention et celle des habitants : "ils" avaient arrêté leurs véhicules à l'entrée du village.

Les soldats qui avaient reçu l'ordre de s'installer en faisant le moins de bruit possible pénétrèrent dans l'école à la lumière de lampes électriques. C' n'est qu'au petit jour que les canons furent déchargés de leur contenu.

Avec l'hiver, le froid, le brouillard les raids aériens des anglais sur l'Italie s'espacèrent.

Plus tranquilles, nous nous réunissions pour écouter les messages et les informations du soir qui pourraient nous apprendre quelque chose de nouveau.

Pan! pan! pan! Pan! pan! pan! Pan! pan! pan!.

Les cerisiers sont en fleurs. Pierre dit à Marie : "ferme la porte". Il fera beau demain. Je répète "il fera beau demain. Puis venaient les informations brouillées par un bruit de crécelle.

Nous savions que les messages annonçaient l'espoir ou la mort, parachutages de troupes, ou ravitaillement à des points bien déterminés, bombardements de trains, usines ou convois militaires.

Quant aux informations contrôlées par les occupants, elles étaient mensongères tout comme les nouvelles publiées dans la presse. Mais nous avions besoin de les entendre.

L'habitude "de dormir" et "d'"couter" fut de courte durée.

Avec nos nouveaux voisins nous devions nous entourer de mille précautions. Nos occupants étaient très jeunes : 18 à 20 ans. Les bureaux des élèves rangés au fond du préau garçons devinrent des ateliers sur lesquels les soldats démontraient, remontaient fusils ou mitraillettes. Ils les nettoyaient, les chargeaient, les déchargeaient sous les ordres de chefs qui passaient leur temps "à hurler" à faire trembler leur entourage et nous qui les entendions quand nous ne faisons pas la classe!

Le soir ils s'en allaient dans la campagne faire la petite guerre.

Notre collègue prisonnier, qui comprenait l'allemand, nous invita à rentrer chez lui à la faveur d'une rencontre dans l'escalier par un clin d'oeil, et de l'index droit posé sur la bouche.

Dans le coin de l'oreille, il nous dit " ce ne sont pas des allemands, ce sont des jeunes tchèques enrôlés et qui n'ont pas fait "leurs classes". Voilà pourquoi ils les mènent si durement. Tenons-nous sur nos gardes. Ca va chauffer!

Furieux de ne pas avoir réussi leur débarquement en Angleterre, obligés d'assiéger Leningrad sans pouvoir pénétrer dans Moscou. Sentant les alliés en Afrique du Nord après avoir perdu l'élite de leurs soldats un peu partout sur tous les fronts. Les envahisseurs devenaient très très méchants en ce mois de décembre 1943.

L'ennemi occupait toute la France. Du fond de notre classe nous assistions à des scènes qui nous déchiraient le coeur et éveillaient la haine.

.../.....

suite.....

Un jour quelques uns de ces jeunes soldats arrivèrent en retard à l'appel pour s'être attardés à acheter quelques cadeaux destinés à leurs familles. Un officier qui les attendait devant le portail à l'entrée du château, leur fit ouvrir leurs paquets puis les lança à travers les allées et les pelouses du parc.

Encadrés par des soldats allemands, ces jeunes gens dont nous avions pitié empruntèrent l'allée à gauche qui s'enfonçait dans le parc aux cèdres centenaires.

Nous savions/que cela voulait dire! Au fond du parc, il y avait un pavillon de chasse. Après avoir été un lieu de rencontres de gens heureux, chasseurs, amoureux) il devenait à cause de la guerre "une prison".

Pour vivre nous faisons des queues qui duraient des heures entières. Malheur à celui, ou celle qui perdait ou égarait ses tickets chiffrés et de couleurs différentes. Le système "D" devenait de rigueur et presque une gloriole.

C'était la loi du premier occupant qui triomphait. Très souvent le rideau tombait devant ceux qui avaient battu la senelle et s'en retournaient bredouilles à leur domicile.

Le mensonge régnait partout. Tous les jours qui passaient nous en donnaient une preuve flagrante. Bismarck avait dit vrai en prononçant ces mots : "Jamais on ne mentait que pendant une guerre avant les élections, et après une chasse".

Un jour une jeune femme faillit être "lynchée" devant une boucherie pour s'être glissée dans la file des femmes enceintes alors qu'elle avait accouchée depuis deux mois "Resquilleuses" elle n'avait pas songé qu'une voisine pouvait la reconnaître. Et quand cette dernière se mit à hurler menteuse, menteuse! ce fut la panique dans "la queue".

Nos écoliers qui avaient faim et froid venait tondre la main aux soldats sous les fenêtres de leur cantonnement.

Nous étions malheureuses de ne rien pouvoir pour eux, n'ayant rien à troquer à vendre et peu d'argent pour nous payer le marché noir".

Alors, pendant nos heures de loisirs, nous nous ingénions à fabriquer ce dont nous avons besoin.

Avec ma collègue originaire de Grenoble qui habitait à l'extrémité du village et avait un petit jardin, nous entreprenions de fabriquer du sucre et du savon pour garder nos rations à nos enfants que nous pensions revoir à Noël. La cuisine devenait un laboratoire et nous ... des ingénieurs chimistes! Je ne revois encore perchée sur une chaise un manche de balai à la main remuant dans une lessiveuse une mélasse brune qui sentait bon quand il s'agissait de faire cuire la pulpe de betterave sucrière rapée à la main, et une odeur "infecte" quand nous préparions notre savon avec des déchets de graisse récupérés dans un abattoir clandestin. Ce sucre impur, couleur caramel une fois la pulpe pressée nous servait à parfumer notre quart de lait écrémé, que nous allions chercher le soir chez le fermier du château.

Sans la bonté, la générosité de ce fermier, et de sa femme je ne sais pas ce que mes collègues et moi nous serions devenues.

Quand ils voyaient passer des enfants ou des pères de famille avec des bûches de bois vert sur l'épaule ils fermaient les yeux, sachant très bien que ce bois provenait de leur propriété. Le bois "des perles" où nous allions cueillir le muguet au printemps.

Leur basse-cour se dépeuplait tous les jours un peu plus. Des renards "à deux pattes" cachés derrière les haies assommaient à coup de gourdin leurs volailles qui allaient piroter le crotin de cheval loin dans les près. Pas vu... pas pris... telle était la loi en vigueur

Suite.....

Mais un jour, des événements plus graves se produisirent. Une mère de famille, arriva à l'école en pleurs, en tenant ses enfants Danièle et Jacky par la main.

- Madame, mon mari et mon frère ne sont pas rentrés de Grenoble. J'ai peur.. J'ai peur...

- Le train a peut-être eu du retard. La voie a peut-être sauté. Ils arriveront ce soir!

Elle avait raison d'avoir peur la pauvre femme, car ils n'arrivèrent jamais à leur maison. Pris dans une rafle à la sortie de la gare de Lyon-Perrache, emmenés au fort Montluc, soupçonnés de trafiquants faisant du marché noir parce qu'ils avaient un peu du ravitaillement dans leurs valises, huit jours après leur arrestation ils furent fusillés.

Par représailles, par dénonciation, maquisards, FFS, enfants, adultes, innocents ou responsables emmenés en prison subissaient un terrible sort! la prison, la déportation ou l'exécution.

Avec la haine, la méfiance qui grandissaient dans nos coeurs nous comptenions que nous étions tous mêlés dans la bataille, qu'il n'y avait plus deux catégories de citoyens d'un côté ceux qui étaient admis à l'honneur de se battre, de l'autre côté ceux qui vauquaient à leurs occupations et écoutaient les communiqués.

Il devait, il fallait qu'il se passe quelque chose. Par l'épicier nous savions qu'il y aurait un jour "J" et une heure "H".

La veille de Noël, comme mes collègues je laissais la surveillance de non appartenent à notre bon vieux, garde surnommé "pétrole". Un jour qu'il était peut-être un peu "gris" il avait parié qu'il avalerait du pétrole. Ce qui dût fut fait, heureusement sans conséquence grave sur sa santé de fer.

Dans mes valises j'emportais comme cadeaux de Noël mes rations de sucre, le savon de ma fabrication qui fit le bonheur de nanan, une orange et une paire de souliers en cuir pour mon enfant.

Cette paire de chaussures commandée depuis six mois à un cordonnier du village ne coûtait presque la moitié de mon salaire mensuel soit 5frs.

Le matin de Noël lorsque je passais aux pieds de mon enfant cette paire de chaussures en cuir rouge je pensais au Noël de mes sept ans.

Sur un morceau d'une boîte de sucre j'avais écrit :

" - Père Noël, je ne veux ni oranges, ni papillotes!.. Je veux une paire de galoches noires - fourrées et vernies.

J'avais eu ma paire de galoches souhaitée, mais au prix de quels sacrifices pour ma mère!

J.Arbouet

-:-:-:-:-:-:-:-:-:- :-:-

Par précaution :

Dans un petit bourg, un conférencier fait le procès de l'alcool. Pour frapper les esprits, il raconte que pour avoir trop bu, un alcoolique fut changé en souris.

A ce moment là, l'un des auditeurs se lève et fait mine de partir.

Où vas-tu comme ça? s'étonne son voisin.

Je rentre chez moi en vitesse pendant que ma femme dort. Je vais enfermer le chat.

-:-:-:-:-:-:-:-:-:-





### AVIS DE LA MAIRIE

Le géomètre du Cadastre sera en Mairie de Corps, le vendredi 3 août 1979 à 10 heures pour procéder au recensement et à l'évaluation des changements affectant les propriétés bâties et non bâties.

Le secrétariat de la Mairie sera ouvert de 10 heures à 12 heures du 7 au 21 août.

---:---:---:---:---:---:---:---:---:---

### CARNET ROSE

Nous apprenons avec joie la naissance de Yannis, 2ème fils de Mr et Mme Dominique MARTIN, et petit-fils de Mme Jeanne MARTIN des Vergers.

Nous adressons nos sincères félicitations aux parents et meilleurs voeux au bébé.

### CARNET BLANC

Le samedi 23 juin a été célébré le mariage de Mlle Maryse FRELLIER avec Mr Jean-René FEGE, fils de Mr et Mme René FEGE, secrétaire de Mairie.

Sincères félicitations et meilleurs de voeux bonheur pour les jeunes époux.

### NECROLOGIE

Nous avons appris avec peine le décès de Mr Pierre GRAND, beau-frère de Mr André MOUSSIER.

Nous prenons part à la peine de sa famille et lui adressons nos sincères condoléances.

---:---:---:---:---:---:---:---:---:---

BLESSES de la ROUTE - TRANSPORTS à l'HOPITAL par SAPEURS-POMPIERS - CONDITIONS DE REMBOURSEMENTS & LA COMMUNE PAR LA SECURITE SOCIALE.

Pour que la Sécurité Sociale soit tenue de rembourser à la commune les frais de transports des blessés ou accidentés effectués par les sapeurs-pompiers :

Il convient (art L.51-3 de la Santé Publique et Arrêté du Ministre de la Santé Publique du 29 janvier 1979, JO 2 Février 1979 NC) que les sapeurs-pompiers, qui ont effectué les transports sanitaires soient :

- 1°/ Titulaires du brevet national de secourisme, de la spécialisation et de la spécialisation "secourisme routier".
- 2°/ Qu'ils aient, en outre, effectué un stage de 5 jours (ou 10 demi-journées) dans un centre hospitalier agréé à cet effet par le Ministère de la Santé Publique et satisfait à un contrôle des connaissances à l'issue de ce stage.

Journal des Maires n° Juin 1979, 366)

D. PERROT

---:---:---:---:---:---:---:---:---:---

## AVIS DE LA MAIRIE

Le Maire rappelle que l'arrosage, au jet ou avec des appareils d'aspersion, des jardins, terrasses, etc... est strictement interdit, des contrôles seront effectués et des sanctions seront prises (coupure de l'eau) et il demande aux usagers, de faire preuve de bonne volonté et d'éviter le gaspillage de l'eau potable, en cette période de sécheresse..

--:--:--:--:--:--:--:--:--:--

## EXPOSITION CONCERNANT LE BARRAGE DU SAUTET

Dans le cadre de la foire d'Automne de Grenoble, il est prévu une exposition par le Comité d'expansion de la Mathésyne. Pour Corps, le projet retenu a été une exposition sur le barrage du Sautet, concernant tous les travaux effectués pour sa construction.

L'Association "Culture et Loisirs" est chargée de rassembler tous les documents s'y rapportant. Aussi nous faisons appel à toutes les personnes, qui possèdent des plans, photos, lettres, devis, factures etc..., nous leur demandons de bien vouloir les déposer chez MMmes C.MEI, J. ARBOUET, et G. ROUX. Les documents seront rendus dès la fin de l'exposition.

--:--:--:--:--:--:--:--:--:--

## PELERINAGE au SANCTUAIRE DE N.D. du LAUS (Htes Alpes) - FETE de la FOI et de l'UNITE -

Mercredi 13 juin, une quarantaine de parents et d'enfants du Catéchisme de Corps et des environs, s'embarquaient sur la rue des Fossés, dans un vaste et confortable car de Gap, à destination du Sanctuaire de ND. du Laus (Hte Alpes) pour participer à la Fête de la Foi et de l'Unité.

Le père Delaplagne, que les devoirs de sa charge empêchaient de nous accompagner, avait tenu à saluer notre embarquement - A 9heures, sous un soleil orageux, notre car quittait Corps, pour rejoindre les 10 autres car amenant au sanctuaire, les pèlerins de la Mathésyne, du Valbonnais, du Beaumont, du canton de la Mure.

Vers 10h. 30, le car nous déposait au sanctuaire rejoindre plusieurs centaines de pèlerins de tous âges.

Après la traditionnelle visite à la Basilique du Laus, édifée à la suite des apparitions, en 1664, de la vierge à une jeune bergère Benoite RENCUREL, après les achats souvenirs et habituels envois de cartes postales; les pèlerins se réunirent dans la vaste salle des conférences (400 places) pour répéter chants et cantiques. Ensuite, tous s'égayèrent pour déjeuner, les uns dans la vaste salle à manger du sanctuaire, les autres en plein air sur les pentes du vallon.

A 15 heures 30, dans la vaste salle des conférences, environ 500 enfants et parents participaient à la messe concélébrée par les prêtres des divers secteurs; la soeur Marie-Norbert, catéchiste diocésaine, dirigeait chants et cantiques et nous présentait les travaux réalisés par les enfants des divers groupes de catéchisme des paroisses dusecteur.

Réunis dans une même communion, grands et petits par leurs chants et leur participation au banquet eucharistique exprimèrent leur joie dans l'unité de la foi qui les animait tous.

A 17 heures, l'orage éclatant, nous remontions dans le car, qui nous déposait sous la pluie à Corps vers 18h.30, tous heureux d'avoir participé à ce pèlerinage local, exprimant qu'il n'y avait pas de conflit de générations entre chrétiens.

CORPS - Classement comme "commune Touristique"

Par Arrêté du Ministre de l'Intérieur, du Budget et de la jeunesse et loisirs et Sports, en date du 29 décembre 1978, (publié JO 8 février 1979 page NC I278), est inscrit sur la liste prévue par l'article R.234-19 du code des Communes, à la Rubrique Isère : le "SIVOM de Corps".

D.Perrot

--:--:--:--:--:--:--:--:--:--

NOUS DEUX

Avant de dire OUI en cet instant suprême  
Dans tes voiles légers comme un nuage blanc,  
Bien avant qu'à mon tour je redise le même,  
Je pense chaque nuit à cet unique instant.  
Je songe mon amour à tes cheveux de rêve  
Qui sur mon oreiller seront tels des blés d'or  
Je rêve aussi parfois à ton corps doux et tiède  
Que je caresserai comme un précieux trésor.  
Et après notre OUI, je voudrais que la vie  
Que nous aurons tous deux, ne soit qu'un chant d'amour  
Qu'elle ne soit jalonnée que de mille folies  
Qui sèneront de roses et nos nuits et nos jours.  
Et doucement ainsi passeront les années,  
Faisant tomber les feuilles et pousser les bourgeons,  
Et nos mains tendrement à jamais enlacées  
Nous marcherons tous deux sur un chemin très long.  
C'est pourquoi mon amour, OUI veut dire je t'aime  
Et je sais qu'en écho le tien me répondra,  
Ils seront tous les deux notre plus beau poème  
Qu'à son tour chaque enfant un jour répètera.  
Puis reposant ma tête sur ton épaule tendre,  
Nous revivrons les jours d'une jeunesse enfuie,  
Car qu'importe le temps quand on a su comprendre  
Qu'il y avait du soleil après les jours de pluie.  
Et puis viendra la fin de ce chemin qui mène  
Mà où finit le jour et commence la nuit,  
Nous nous dirons adieu comme ce OUI suprême  
Qui un jour de printemps tous deux nous a unis.

J.B.

--:--:--:--:--:--:--:--:--:--



Suite.....

- 2 -

Pour permettre l'application des dispositions ci-dessus indiquées une circulaire du ministre de l'Education Nationale n° 78-413 du 25 novembre 1978, BMO Educ. Nle. 4 janvier 1979, fixe ainsi les taux maxima de rémunération :

Heures d'enseignement - Instituteurs et Directeurs d'écoles élémentaires 36frs (Professeurs de collèges et assimilés : 39f 60) : Heure d'étude surveillée : instituteurs et directeurs d'écoles élémentaires : 32f.40) Collèges : 35f.64) ; - heure de surveillance cantine : instituteur et directeurs d'école élémentaire : 21f.60) (collèges 23f.76).

---

HALTES-GARDERIES - Un arrêté du Ministère de la Santé et de la Famille du 26 février 1979 (JO 1° mars 1979) ABROGE l'arrêté 12 mars 1962 modifié 28 mai 1969 et 9 janvier 1975 :

Ci-après, la nouvelle réglementation des haltes-garderies :

Les haltes-garderies sont des établissements PERMANENTS qui peuvent recevoir des enfants de moins de 6 ans; le Préfet dans l'arrêté d'autorisation d'ouverture, fixe la capacité d'accueil et l'âge des enfants admissibles. La Direction de l'établissement doit être assurée par une personne justifiant des diplômes ou qualifications suivantes :

1°/ diplôme d'Etat de puériculture ou d'éducateur de jeunes enfants, ou diplôme délivré par un centre de formation de jardinière d'enfant agréé par le Ministère de la Santé et Famille, ou personnes qui, bien que non-titulaires de ces diplômes, ont été intégrées dans le corps des "monitrices des jardins d'enfants".

2°/ Diplôme de sage-femme --

3°/ Diplôme d'Etat d'infirmière;

4°/ Diplôme d'Etat d'Assistant de service social.

Les noms et prénoms des enfants gardés doivent figurer, partout sur un registre spécial, ou sont consignés dès l'accueil d'un enfant, les noms, prénoms, adresses et éventuellement le n° de téléphone des parents ou personnes ayant la charge de l'enfant ou qui l'accompagnent; les enfants ne sont remis qu'aux personnes qui les ont confiés à l'établissement ou à x personnes qu'elles auront désignées.

Une équipe de techniciennes (toutes bénévoles) a créé l'Union des Garderies temporaires d'enfants, siège 7 rue Gomboust 75001 Paris tél. I6(I) 297-45-84, afin :

d'aider et soutenir dans toutes leurs démarches, les personnes, associations ou collectivités locales désireuses de créer des Modes de Gardes pour les Enfants : Haltes-garderies, garderies extra-scolaires, mini-crèches, marraines du mercredi, SOS urgence mamans....

- de regrouper, informer et former les responsables des divers modes de garde pour obtenir des réalisations de qualité.

- d'unir sur le plan local toutes les personnes s'intéressant aux problèmes de l'enfant dans le but d'aboutir, après une sérieuse étude aux réalisations nécessaires

D. PERROT

--:--:--:--:--:--:--:--:--:--

## Pain de poisson

**Préparation et cuisson :** 90 mn environ.

**Pour 6 à 8 personnes :** 800 g de filets de poissons (par exemple du lieu ou cabillaud), 300 g de thon au naturel, 6 cuil. à soupe d'huile, 2 cuil. à entremets de concentré de viande, 4 œufs, 4 tranches de mie de pain, paprika, fines herbes.

**Court-bouillon :** 1 cuil. à soupe de vinaigre, 2 oignons, 2 clous de girofle, 1 échalote, 1 bouquet garni, gros sel, 1 litre 1/2 d'eau.

Faites cuire le poisson au court-bouillon pendant 10 mn. Egouttez-le et pétrissez-le avec le thon égoutté, la mie de pain et l'huile. Puis ajoutez le concentré de viande, les fines herbes hachées, un peu de sel, une bonne pincée de paprika et les œufs entiers battus. Mettez cette préparation dans un moule à cake bien beurré. Faites cuire ce pain de poisson 1 heure à four moyen, th. 6. Démoulez et servez froid avec une mayonnaise ou chaud avec une béchamel.

## SOLUTION DES JEUX

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	E	S	T	A	F	E	T	T	E	G	R	O	O	M
2	T	E	R	I	M	A	I	L	L	E	U	R	I	
3	A	L	I	E	N	E	T	I	E	R	C	E	L	
4	U	L	S	T	E	R	U	T	E	H	E	I	L	
5	E	E	I	M	B	E	R	B	E	D	E			
6	I	R	I	S	A	T	E	S	O	S	I	E		
7	M	I	S	M	E	T	R	O	X	G	E	R		
8	P	E	S	T	E	O	S	C	E	A	U	I		
9	R	U	R	R	U	S	T	A	U	D	E	C		
10	I	F	O	P	E	R	A	U	R	I	D	O		
11	M	U	F	T	I	N	I	A	S	S	E	S	C	
12	E	S	O	T	E	R	I	S	M	E	U	T	A	H
13	U	E	L	E	A	S	O	R	A	E	N	E		
14	R	E	I	N	S	N	U	A	G	E	E	T		
15	S	E	T	U	D	I	E	R	A	B	C	E	S	

## Bœuf en terrine

**Préparation :** 30 mn. **Cuisson :** 3 h 1/2.

**Pour 6 personnes :** 1,200 kg de culotte de bœuf (sans peau, ni nerfs), 400 g de lard frais, thym, laurier, poivre et 5 gr de sel écrasés et mélangés ensemble dans une soucoupe, 1 sachet de gelée.

Préparez la gelée en suivant le mode d'emploi. Coupez le bœuf en tranches parallèles au fil de la viande et d'une épaisseur d'environ 3/4 de cm et le lard en tranches très minces. Garnissez la terrine de couches alternées de lard et de bœuf en commençant et finissant par le lard (5 fois environ). Mettez un peu d'assaisonnement entre les couches. Puis versez 1/3 de la gelée sur le tout, couvrez et faites cuire à four très modéré 3 h. 1/2. Surveillez la cuisson et au besoin rajoutez 1 ou 2 cuil. de gelée. La cuisson terminée, mettez un poids sur la viande pour la tasser légèrement. Au bout d'une heure, répartissez le reste de la gelée, pour boucher le vide laissé à la cuisson par le bœuf. Laissez refroidir toute la nuit. Servez en tranches avec une salade de saison.

**Truc pratique :** Les quantités indiquées conviennent pour une terrine de 26 cm de long et 10 cm de haut. Il est préférable de préparer la veille les plats en gelée.

## Fruits en gelée

**Préparation :** 20 mn (à préparer au moins 12 h. à l'avance).

**Pour 6 personnes :**

**Gelée :** 1/4 de litre d'eau, 150 g de sucre en morceaux, 1/2 jus de citron, 3 feuilles de gélatine (feuille de 2,5 g), 2 verres à liqueur de Cointreau ou de Grand Marnier.

**Fruits :** 500 g de pêches, 200 g de framboises, 200 g de groseilles ou cassis.

**Pour la gelée :** Faites bouillir une minute l'eau avec le sucre et le jus de citron. Faites tremper quelques minutes dans de l'eau froide les feuilles de gélatine, puis mettez-les dans le sirop où elles fondent instantanément. Filtrez à travers un tamis fin, ajoutez la liqueur. Epluchez les pêches, coupez-les en morceaux, triez les framboises, lavez, séchez, égrenez les groseilles ou cassis. Mélangez tous ces fruits au sirop refroidi. Versez dans un moule simplement mouillé à l'eau fraîche et non essuyé. Mettez au réfrigérateur pendant une douzaine d'heures. Pour démouler, plongez quelques secondes le moule dans de l'eau assez chaude. Décollez le haut avec la pointe d'un couteau et retournez sur un plat.

**Truc pratique :** c'est aussi bon avec tout autres fruits de saison (poires, bananes, abricots...).

## Rôti à la Maintenon

**Préparation et cuisson :** 1 h 15.

**Pour 6 à 8 personnes :** 1 sachet de gelée au madère, 1 rôti de veau de 1 kg environ.

**Farce :** 2 tranches de jambon blanc, 250 g de champignons de Paris, 2 petits suisses, 2 cuil. à café de concentré de tomate, 1 gousse d'ail, persil, fines herbes, sel, poivre.

**Décor :** 2 œufs durs, tomates, persil, cerfeuil.

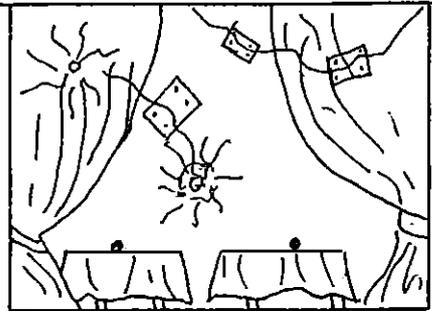
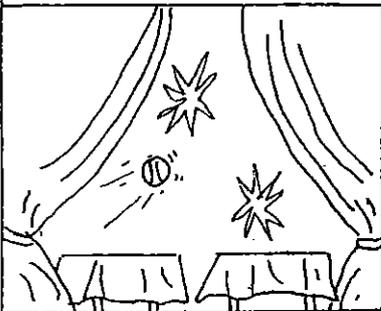
Faites cuire le rôti 1 h. environ à four chaud (th. 7). Laissez-le refroidir et coupez-le en tranches minces. Pendant ce temps, préparez la gelée selon le mode d'emploi et laissez-la refroidir.

**Pour la farce :** Hachez finement jambon blanc, fines herbes et champignons, ail (cru ou revenu dans un peu d'huile selon goût), ajoutez les petits suisses, le concentré de tomate, sel et poivre, mélangez. Tartinez chaque tranche de rôti avec la farce en ne recouvrant pas totalement les tranches. Dans un plat long, déposez les tranches de rôti en les faisant chevaucher légèrement. Décorez avec des rondelles de tomates et d'œufs, persil et cerfeuil. Recouvrez l'ensemble avec la gelée et laissez prendre au frais 4 h. environ.

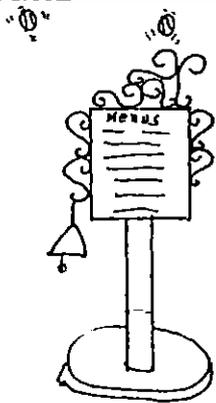
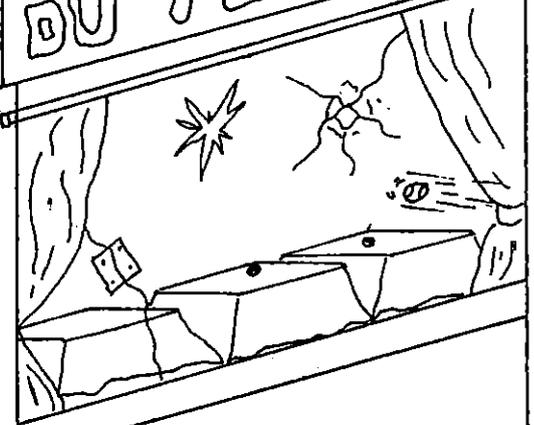
Document Maggi.

**Truc pratique :** ce plat sera aussi bon et plus économique avec du porc au lieu du veau.

BAR. AUBERGE



DU TENNIS



A table!!!



### DIETETIQUE SPORTIVE

La diététique fait partie intégrante des préoccupations du sportif, et en particulier du joueur de Tennis à tous les niveaux.

De même que l'entraînement sportif ne portera ses fruits qu'à longue échéance, de même le régime diététique devra être prévu à l'avance et non appliqué subitement la veille d'une compétition.

On distingue classiquement :

- la ration d'entraînement,
- la ration de compétition,
- la ration de récupération,

étant entendu que le sportif est en bonne santé et qu'il a subi un examen préalable.

#### I - RATION D'ENTRAINEMENT

Elle doit comporter 3 000 à 3 500 calories ainsi réparties :

- 15 % de protides
- 30 % de lipides
- 55 % de glucides.

Il ne faut pas changer brutalement la ration alimentaire d'un joueur au début de sa période d'entraînement. Elle sera augmentée quantitativement et répartie en trois ou quatre repas.

Il est déconseillé de boire trop pendant les repas pour ne pas diluer les sucs digestifs. Les boissons seront plus abondantes en dehors des repas.

A) LE PETIT DEJEUNER : Il doit être constitué par le quart de la ration calorique journalière et comporter des protéines. On conseillera donc :

- une tasse de café noir ou de thé sucrés (3 morceaux) de préférence au café au lait indigeste.
- des biscottes ou pain avec beurre et miel (le beurre frais ne doit pas être oublié à cause de sa richesse en vitamines).
- des céréales type "corn-flakes" dans du lait froid.
- une tranche de jambon maigre ou de fromage ou un oeuf à la coque.

B) LE DEJEUNER sera constitué par :

- une crudité assaisonnée légèrement (citron et peu d'huile)
- 100 à 150 g de viande grillée ou deux oeufs ou du poisson (le plus gras des poissons est toujours plus maigre que la plus maigre des viandes)
- un légume vert cuit
- un fromage et un fruit.

C) LE GOUTER pourra comporter :

- lait, cacao ou jus de fruit frais - biscuits - un fruit

D) LE DINER - on conseillera :

- un potage de légumes
- 100 gr de viande ou de poisson ou 2 oeufs
- un légume vert ou du riz
- un fromage ou un yoghourt et un fruit ou un gâteau peu gras.

Si les diverses rations sont respectées et que l'alimentation est variée, il n'y aura pas de problème vitaminique, ni électrolytique, c'est-à-dire que seront fournis en quantité suffisante les vitamines (en particulier B1, B6, B12), le magnésium, le fer, le phosphore et le calcium.

## II - RATION DE COMPETITION

A) La veille : On ne change rien à l'alimentation habituelle.

B) Le repas avant la compétition : Il sera pris trois heures avant le match. S'il s'agit du petit déjeuner, il faudra le prendre deux heures avant le match.

C) La période d'attente : Le joueur devra boire pour se constituer une réserve hydrique importante. Les jus de fruits et d'agrumes sont spécialement recommandés.

D) Pendant la compétition : Si le joueur a soif, il ne devra absorber que peu de liquide, à la température ambiante, de grandes quantités favoriseraient la transpiration, entraînant une fuite de sel aboutissant à la fatigue.

## III - LA RATION DE RECUPERATION

Après l'épreuve, le joueur pourra absorber de l'eau gazeuse, ou de l'eau de Vichy Saint Yorre avec une pincée de sel et 0,50 g de gluconate de potassium à la température ambiante.

Au dîner, on conseillera :

- un bouillon de légume salé
- un plat chaud (type pâtes au gruyère râpé)
- un oeuf
- une salade verte
- un fruit frais et quelques fruits secs (pruneaux, abricots)
- un verre de vin pour les adultes.

Inutile de rappeler que l'abus de TABAC EST DECONSEILLE car il diminue la capacité respiratoire et que, pour éviter la surcharge, il faut sortir de table "avec la faim".

## REGLEMENT DU CONCOURS PHOTOS, DIAPOS.

Le comité d'expansion et d'aménagement de la Matheysine, organise du 10 juillet au 15 septembre un concours photos sur les trois cantons de Corps, Valbonnais et LaMure, doté de nombreux prix récompensant les divers thèmes.

Ce concours est ouvert à tous, moyennant un droit d'inscription de 5 francs, qui devront être versés lors du dépôt des photos.

### Trois thèmes sont proposés:

- paysages (le plus représentatif de chaque canton).
- activités traditionnelles (photos actuelles ou anciennes).
- le marché de La Mure (photos anciennes ou actuelles).

Chaque candidat peut déposer au maximum 5 photos, en noir et blanc et papier couleur (format maximum:18x24), et diapositives.

Les épreuves devront être déposées au plus tard le 15 septembre, dans un des lieux suivants:

- Comité d'expansion, 13 rue du Breuil à La Mure, de 9h à midi, sauf le samedi et le dimanche.
- Syndicats d'initiative de La Mure, Laffrey, La Morte, La Motte d'Aveil-lans, de 9h à midi et de 15h à 18h, chaque jour.
- Office du tourisme de Corps, de 9h à midi et de 14h à 18h, chaque jour.
- Maison du parc des Ecrins à Entraigues, de 9h à 12h et de 15h à 18h, chaque jour.

Le jury se réunira fin septembre, et proclamera dès que possible les résultats (par voie de presse). Les épreuves resteront propriété du comité d'expansion, qui s'en réserve leur utilisation (sauf exception et utilisation commerciale).

# JEUX

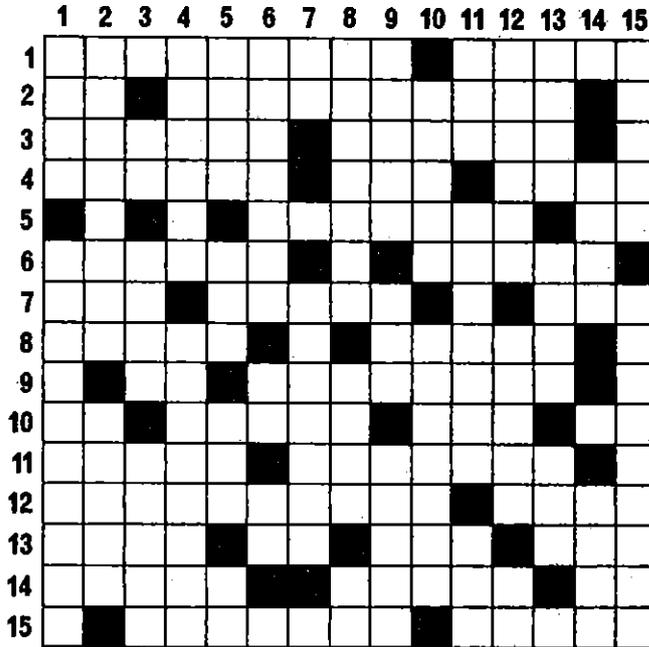
## MOTS CROISÉS

### HORIZONTALLEMENT

1. Porte des plis au front. Chasseur à pied.
2. Se dit à la Canebière. Est bête comme ses... pieds!
3. Fou. Une fraction de seconde.
4. Vêtement d'hiver. Reste sur sa réserve. Salut nazi.
5. Qui a encore sa peau de pêche. Remède contre les piqûres.
6. Diaprât. Portrait craché.
7. Posas. Presse de la cité! Pic pyrénéen.
8. On la fuit! Cachet de sire.
9. Berceau de patriarche. Sans finesse.
10. Geôle pour Edmond Dantès. Est sérieux quand il est grand. Berceau de Tell. Sur la portée.
11. Interprète musulman. Contestasses.
12. C'est un secret pour beaucoup. Etat d'Amérique.
13. Eau noire. Passe au-dessus du roi. Prie en latin. Direction du vent.
14. Ils nous jouent parfois des tours. Grand parasol. Pour unir.
15. Observer. Plein de mauvaise humeur.

### VERTICALEMENT

1. Organe de presse. Attachés de presse.
2. Le royaume des mors! Système sol-air.



3. Sur la Tille. Sorti. Sorte de déménagement.
4. Vengeances posthumes des poissons. Marchent vite.
5. Eau-de-vie de bonne qualité. Tous doivent la rendre. On la dit voleuse. Appris.
6. Distingué. Ile de France. Cours de peau!
7. Exprime la possession. Provoque des sauts de mou-ton.
8. Pas compliqué pour un... soûl! Suis au courant. Ad- verbe.
9. Ce qu'il y a de meilleur.

- Vieux camp. Rime avec tou- jours.
10. Près de Lille. Bavardera.
11. De bas en haut : désert de pierrailles. Spécialistes du tape-à-l'œil. Titre étranger.
12. Les reines y sont vrai- ment reines. Terme de sépa- ration. Chef d'éboueurs.
13. Bout de bois. Est en Causses. Sur le calendrier.
14. Tourne à l'obsession quand elle est fixe. Sur un dos d'âne.
15. But. Font des ronds dans l'eau!

*solution en page cuisine*

