

# LE PHARE

Journal d'expression associative et individuelle - Les Ulis

N° 52 - Septembre 2013

Non, ce n'est pas un bourdon posé sur cette fleur d'orchidée. C'est le pétale médian (labelle) qui mime l'abdomen d'un insecte. Deux pollinies (blocs de pollen) se colleront sur un butineur et féconderont une autre fleur.



*Ophrys apifera* - Allée du Parc Sud - Crédit photo : Groupe « Coordination Faune et Flore des Ulis »

Contrairement à d'autres (voir page 14), cette orchidée n'est ni rare ni protégée en Île-de-France. Mais ce n'est pas une raison pour la cueillir, la piétiner ou la tondre stupidement, car elle fait partie de la biodiversité de plus en plus menacée par les projets d'urbanisation qui, du plateau de Saclay aux communes voisines, feraient du "Grand Paris" un pari perdant.

Des pièces d'eau de Versailles et des étangs de Saclay aux retenues de l'Orge, les oiseaux migrateurs passent par les lacs des Parcs nord et sud. Cela explique en partie la richesse de la flore de notre commune des Ulis.

Papier 40% FSC 60% recyclé - Certificat n° SGS-COC-003161

## LE PHARE - 52

Édité par APEX \* Ulis  
MPT des Amonts - 91940 Les Ulis  
**Directeur de publication :**

Pierre Belbenoit, Président

**Comité de Rédaction  
et maquette PAO :**

APEX \* Ulis - ISSN 1622-8804

11 000 exemplaires



**Imprimerie DomiGraphic**  
91550 PARAY-Vieille-Poste  
Tél. 01 69 02 03 03

## Sundances91 : 10 ans déjà !



C'est en 2004, que Brigitte Berwick a eu l'excellente idée de créer l'association **Sundances91**, association de danse, 100% ulissienne, avec des cours de salsa, de hip hop et un cours pour les enfants.

### 2004 - 2014 : ÉPANOUISSEMENT

Au fil des années, l'association s'est agrandie en proposant des cours nouveaux comme : la salsa solo shines ladies, les danses orientales et africaines (avec les percussions traditionnelles) ; en 2011-2012 : le chacha, la bachata et la zumba ; en 2012-2013 : la bachatango (métissage de bachata et tango argentin), l'éveil à la danse, la kizomba et zumbakid.

### 2014 ET AU-DELÀ

Pour ses 10 ans, l'association continue d'innover et ouvre des cours de dancehall, house, break et latin jazz caribéen. *Sundances91* propose également des soirées et weekends à 2h de Paris, des représentations sur les podiums des différentes manifestations des Ulis et le très attendu Gala de fin d'année à Boris Vian, qui aura lieu le dimanche 15 juin 2014.

Toujours dans le but de proposer à nos adhérents, particulièrement aux Ulissiens, de découvrir la joie de la danse, un bureau de choc : Gaëlle, Monique, Laurent et tous les professeurs (Arka, Barjoline, Dounia, Fabiola, Fatim, Marylise, Mathieu et Jennifer) vous attendent pour partager des moments de détente et de fous rires. Une équipe dynamique et motivée pour vous faire découvrir les joies de la danse, et pourquoi pas une vraie passion !

De 4 ans à l'infini, toute l'équipe de *Sundances91* vous fera vivre et découvrir des moments "muy caliente" remplis de joie. Pour ses 10 ans, de nombreuses surprises attendront les adhérents. Alors, rejoignez nous, n'attendez plus.

**N'hésitez pas, emboitez le pas !**

**Gaëlle Francois-Haugrin**  
*Sundances91*

Site : <http://sundances91.free.fr>  
Mél. : [sundances91@gmail.com](mailto:sundances91@gmail.com)





## SOMMAIRE

### Libre expression

- Biodiversité en danger ..... p. 1
- Osez écrire et participer ..... p. 3

### Vie associative

- Les 10 ans de *Sundances91* ..... p. 2
- Qui sont les *Amis de la Nature* ..... p. 4

### Société

- Pour une ville à 30 km/h ..... p. 5

### Culture

- Lire et faire lire aux enfants ..... p. 6
- Rendez-vous philatéliques ..... p. 6
- Danser avec *Rêve d'Orient* ..... p. 13
- Les 12 graines des Bergères ..... p. 13
- Pierre Bréger, artiste complet ..... p. 16

### Citoyenneté

- Le CRE, promotion 2013 ..... p. 7
- Un « pacte de fraternité » ? ..... p. 7

### Santé

- *Essentiel-Forme*, le bien-être ..... p. 8
- *Souffle de vie*, détente et relax ..... p. 9

### Solidarités

- *Grain de soleil* et la zumba ..... p. 10
- *ADR-Bwa* et cuiseurs à bois ..... p. 11
- Foot et gala pour le Cameroun ..... p. 12
- Bénévoles pour le Téléthon ? ..... p. 12

### Patrimoine

- Jean Guittet et le Parc sud ..... p. 14
- L'eau du plateau de Saclay ..... p. 15

### Le coin des poètes

- Bernard Amar, Yan Pohn ..... p. 18

### Le coin des joueurs

- Échos de la Fête du Jeu 2013 ..... p. 19
- Échecs : exercices N°s 6 et 7 ..... p. 19

### Savoirs

- Capture d'un essaim d'abeilles ... p. 20

Les articles pour *Le Phare* n°53 devront parvenir à la Rédaction au plus tard le 17 nov.

## ÉDITO.

### OSEZ PARTICIPER

« *Ce n'est pas parce que les choses sont impossibles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles nous semblent impossibles.* » dit Sénèque.

Lors du Forum des Associations, le 7 septembre au Gymnase des Amonts, nous avons abordé des Ulissiens pour savoir s'ils connaissaient le journal *Le Phare*. Les réponses ont été généralement positives. À notre question « Lisez-vous ce journal ? », les réponses ont été assez souvent « oui ». Enfin, évoquant la possibilité d'écrire un article, nous avons souvent entendu dire : « je ne saurai pas quoi écrire ».

Or, les pages du journal sont largement ouvertes aux Ulissiens. Et vous êtes porteurs de rêves, de désirs, de souffrances, de savoirs, de revendications, et même de solidarités. Pourtant, pour beaucoup d'entre vous, passer le cap de la page blanche semble difficile, parfois même impossible.

**Osez vous exprimer dans ce journal, c'est le vôtre !**

Puisque vous bénéficiez de la vie de la ville, de la vie artistique, de la vie sportive, investissez-vous dans la vie associative, dans les instances participatives, pour la protection de la santé, de la nature, pour les solidarités proches ou lointaines. Ce numéro du *Phare* vous montre amplement la diversité, la vitalité, la force, l'efficacité et la ferveur émanant des militants qui ont accepté des responsabilités associatives.

Pour le plaisir de partager et celui d'être acteur, **n'hésitez pas, osez participer !**

**La Rédaction**

*Osez participer à la vie associative, et pas seulement à ses repas...*



Espace restauration au Forum des Associations

## « Amis de la Nature »

### Qui sommes nous ?

En ce début de printemps 1895 une soixantaine de personnes se rencontraient à la gare de Vienne en Autriche pour une petite balade en montagne toute proche. Ils fêtaient en quelque sorte la liberté retrouvée de pouvoir se déplacer sans contrainte dans ce pays policier. Au fil des mois, ce groupe grandit jusqu'à devenir une association qu'ils nommèrent « NATURFREUND » (Amis de la Nature).

Ils ne se doutaient pas que cette association allait devenir 118 ans plus tard un mouvement international fort d'environ 500 000 membres, actuellement considéré comme une ONG.

Ils ont rénové et bâti des refuges et des chalets dans lesquels ils aimaient se retrouver pour partager, chanter, danser et vivre heureux. Ils ont ouvert leur premier chalet en 1907. On compte aujourd'hui un millier d'installations dans le monde dont 60 en France.

Dès le début de cette aventure, ils ont choisi cet emblème d'une poignée de mains et de 3 fleurs de rhododendron.

Tout un symbole : l'amitié, la solidarité sur un fond de nature, et ils se saluaient d'un joyeux « Berg Frei » (montagne libre).

En transitant par l'Allemagne ce mouvement est arrivé en France (si l'on peut dire), disons en Alsace, alors douloureusement prussienne.

La première section AN est née à Strasbourg en 1912, ce qui a permis à quelques AN Ulissiens d'aller fêter cet événement, nos 100 ans, au mois d'Aout 2012 dans cette bonne ville.

En créant ce mouvement, les autrichiens ont jeté les bases des associations de protection de la nature. Ils ont montré la voie aux organisations ouvrières de Tourisme et de loisirs, de la mise en application de l'autogestion, chère aux humanistes du XIXe siècle. En premier lieu, les Auberges de Jeunesse ouvertes aux jeunes garçons et filles de moins de 25 ans, en 1933, qui avaient un fonctionnement copié sur les AN.

Puis après la seconde guerre mondiale Tourisme et Travail, Village Travail Famille, les foyers Léo Lagrange, les V.V.F, etc. qui sont devenus presque tous des entreprises commerciales.

Et nous dans tout cela, que devenons-nous ? Nous sommes restés des purs à défaut d'être des durs. L'idéal de nos grands anciens a traversé ces 118 années, bon an mal an, à travers les guerres et les crises des peuples européens.

L'idéal de paix, de fraternité, de solidarité, de liberté, d'antiracisme, de démocratie, de laïcité, d'égalité, tout ce qui fait l'originalité et la beauté de ce mouvement social est resté intact mais aussi, bien sûr, la protection de la nature.

Nous nous interrogeons sur notre avenir, celui de notre mouvement, de nos sections qui ne fonctionnent que par le bénévolat. Et des bénévoles, on en trouve de moins en moins. Pourquoi ? La peur de s'engager, de ne pas savoir faire, mais aussi ne pas savoir quoi proposer à nos contemporains, qui nous distinguerait des autres associations.

**Amis de la Nature ! Voilà qui nous sommes.**

**Daniel Gorce**

Section UTAN / Les Ulis



Randonnée du 25 avril 2010 (c) UTAN / Les Ulis



Union Touristique  
Les Amis de la Nature  
Section Les Ulis  
MPT des Amonts  
91940 LES ULIS

Site Internet :  
<http://lesulis.utan.org>

Adresse électronique :  
[info@lesulis.utan.org](mailto:info@lesulis.utan.org)

## Pour une ville à 30 km/h

L'association *Mieux se Déplacer à Bicyclette* (MDB) milite dans ce sens

Les premiers textes dits du « code de la rue » vont dans le sens de la ville apaisée : ils établissent le principe de prudence, créent la zone de rencontre (20 km/h, priorité piétons) et facilitent la traversée des piétons et la circulation des cyclistes.

Enfant, parent avec poussette, senior, cycliste, roller, piéton... chacun a droit à la ville. Un usage responsable de l'automobile en est la condition, en particulier grâce à une modération des vitesses.

La vitesse oblige le conducteur à porter son regard loin. C'est ainsi que l'enfant qui joue sur le trottoir et risque de s'élaner pour traverser la rue n'est pas bien vu. Il en va de même pour le cycliste qui n'a pas de « coque » pour se protéger des chocs. De plus, les nuisances sonores baissent aussi avec la réduction de la vitesse.

En ville, tous ces bénéfices s'obtiennent contre un allongement de seulement quelques secondes par kilomètre parcouru pour un automobiliste, négligeable à l'échelle d'un trajet complet.

### Pour une ville respectueuse de tous

Des citoyens européens ont créé une ICE (Initiative Citoyenne Européenne). C'est une procédure officielle qui permet aux citoyens de l'UE de participer directement à

l'élaboration des politiques européennes, en invitant la Commission européenne à présenter une proposition législative. Vous pouvez signer cette initiative jusqu'au 13 novembre 2013. Attention, préparez le numéro de votre carte d'identité, il vous sera demandé.

Allez sur [fr.30kmh.eu](http://fr.30kmh.eu), cliquez sur le logo et aidez-nous à atteindre le million de signatures.

**Dominique Ducout**  
Antenne MDB de la vallée de Chevreuse  
<http://www.mdb-idf.org>

### Des conseils pour les cyclistes

**Les éléments de sécurité** : sur le vélo, avoir des freins en excellent état et une signalisation lumineuse en bon état de marche à l'avant et à l'arrière.

**Il faut être vu** : porter un gilet fluo de manière à être bien visible ; à l'arrêt ne jamais se placer sur les bords latéraux d'un poids lourd ou d'un car, toujours rester en arrière ; toujours allumer ses lumières dès que la nuit tombe.

**En déplacement** : ne jamais coller le bord du trottoir (risque de chute) et ne pas hésiter à rouler au tiers droit de la voie.

**En stationnement** : toujours attacher son vélo avec de bons antivols (antivol en U ou câble de bon diamètre).



### Déterminez le futur des villes européennes !

Nous voulons plus de sécurité routière et une meilleure qualité de vie dans nos quartiers. En conséquence, nous demandons que l'Union Européenne généralise le 30km/h dans les zones urbaines et résidentielles de nos villes et nos villages.

## Lire et faire lire ... aux enfants



Dans le cadre de l'Association *Lire et faire lire*, la municipalité des Ulis a souhaité faire rentrer dans ce projet toutes les écoles élémentaires de la commune, ceci maintenant depuis 6 ans.

L'école de la Queue d'Oiseau n'y était pas encore affiliée, par manque de bénévoles et en raison d'un problème de car. En effet, le projet étant conduit en partenariat avec la médiathèque des

Ulis, il fallait un car pour s'y rendre, l'école étant excentrée.

Durant l'année scolaire 2012-2013, il s'est trouvé un bénévole à la retraite pour assurer le relais avec l'Association. Le but est de bâtir un projet intergénérationnel de partage du plaisir de la lecture. Raconter des histoires aux enfants, c'est enchainer leur quotidien, surtout lorsque les parents n'ont plus beaucoup de temps, ou ne peuvent pas assurer ce relais, pour des raisons x ou y. C'est pourtant en lisant qu'on devient "liseron" et que l'on a un accès facile avec la lecture.

Ce rendez-vous avec mes petits lecteurs avait lieu tous les mardis soirs, de 17h à 18h sur le temps d'étude, en groupes de 5 ou 6 enfants choisis par les maitres ou motivés pour cette action, à raison d'une demi-heure pour chaque groupe d'enfants. Les enfants de CP, CE1 avaient plaisir à écouter des contes que je choisissais soit à la médiathèque, soit dans leur bibliothèque. Les enfants étaient heureux d'entendre cette

promesse d'un ailleurs "qui permet de rêver et de penser"... , comme le dit si bien l'anthropologue Michel Petit. Il a fallu bien sûr s'adapter à leurs goûts, à leurs désirs, montrer les images, les avoir autour de soi pour créer ces temps forts.

Une expérience extraordinaire que j'aimerais faire partager : nous avons besoin de renfort et vous verrez que le plaisir est IMMENSE ; on attend avec impatience la prochaine séance.

**Jacqueline Ruet**

### Contacts

**Cyril Robin**, à l'école des Parents, Les Bergères, tél. 01 69 86 19 22.

L'Association *Lire et faire lire*, créée par Alexandre Jardin, est chapeautée par la *Ligue de l'Enseignement*.

Le coordinateur pour l'Essonne est **Benjamin Cailleau**.

Mél.: [culturel@ligue91.com](mailto:culturel@ligue91.com)

## Rendez-vous philatéliques aux Ulis

Les samedi 23 et dimanche 24 novembre 2013, à la MPT de Courdimanche, l'Association *Philatélique des Ulis* organise, avec ses consœurs de Gif, d'Orsay et de Villebon, une exposition philatélique. Venez nombreux ! Vous y trouverez des panneaux sur différents thèmes tels que le vélo (avec des souvenirs du Tour de France 1953) et les villes (à travers enveloppes et flammes).



Le dimanche 19 janvier 2014 aura lieu au LCR de la Treille, la Journée Philatélique annuelle de l'Association des Ulis où seront proposées ventes et échanges pour tous les collectionneurs de timbres de France et de l'étranger ainsi que de timbres par thème (végétaux, animaux, personnages, etc.).

Mais vous découvrirez aussi d'autres collections : cartes postales, pierres, capsules de champagnes, flacons de parfums, pin's, cartes téléphoniques, etc. Des lots philatéliques sont aussi à gagner à la tombola.

Pour les passionnés, chevronnés ou débutants, l'Association *Philatélique des Ulis* vous attend tous les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> dimanches de chaque mois au LCR du 15, Courdimanche de 10h à 12h. C'est l'occasion d'acquérir à petits prix les timbres qui vous manquent, grâce à des carnets de doubles mis en circulation entre plusieurs clubs de la région. Vous pourrez emprunter des catalogues de



Vue de l'exposition 2008

France et différents pays, consulter des revues spécialisées et discuter avec d'autres membres du club des Ulis.

**Pierre Lutz**

Président de l'Association

Tél.: 01 69 28 19 38

## Le CRE, promotion 2013 (1)



Nous remercions la mairie et les élus pour la mise en place de ce Conseil. Il nous a permis d'avoir notre place dans la ville.

Grâce au Conseil, nous connaissons tous les équipements culturels de la ville : le cinéma Jacques Prévert, la bibliothèque François Mitterrand, le centre culturel Boris Vian, les gymnases. Nous avons pu aussi découvrir l'Assemblée Nationale. [cf. photo ci-dessus, devant le Palais Bourbon]

Être étranger, c'est difficile ; mais depuis que je suis au **Conseil des Résidents Étrangers**, je me sens moins étrangère parce que je participe comme tous à la vie de ma ville.

Nous avons fait des actions concrètes dans la ville, nous avons vu des choses, nous avons pu assister à des événe-

ments auxquels nous n'aurions jamais assisté si nous n'étions pas membres du Conseil des Résidents Étrangers.

Nous nous battons pour le droit de vote et d'éligibilité des résidents étrangers et nous voulons que les élus nous accompagnent dans ce combat (2).

Pour le prochain Conseil des Résidents Étrangers, il nous faut plus de communication municipale autour du Conseil pour faire participer le plus grand nombre d'étrangers.

Le Conseil des Résidents Étrangers est "jeune" mais nous savons que nous pouvons compter sur vous pour nous aider à le rendre plus fort et plus crédible.

Certains membres du Conseil ont des difficultés personnelles (logement, papiers, ...) et cela parasite ce qui est le véritable objectif du Conseil des Résidents Étrangers. D'autres membres du Conseil sont en apprentissage dans la vie de la cité. D'autres ont déménagé, se sont découragés ou, se sentant inutiles, ont déserté le Conseil des Résidents Étrangers.

**Assata Cissé**

*Vice Présidente du Conseil des Résidents Étrangers*

(1) Voir *Le Phare* n° 46, page 12

(2) NDLR - Ce texte a été lu lors d'une réunion du Conseil des Résidents Étrangers ; il nous éclaire sur les travaux de cette instance citoyenne.

## Un « pacte de fraternité » ?

Il y a un an, le 29 novembre 2012, le maire d'Évry signait le « **Pacte de Fraternité** » avec les responsables religieux de la ville (juif, catholique, protestant, musulman, bouddhiste). Cet événement est passé inaperçu pour beaucoup et c'est dommage ! Car l'expression ne fait-elle pas rêver, à l'heure où tant de peurs mettent à mal cette fraternité pourtant belle et bien inscrite sur le fronton de nos mairies ?

### Un tel pacte devrait faire des émules...

Le dialogue interreligieux existe depuis longtemps, à Évry : la ville soutient sans faillir le *bus de l'amitié judéo-musulmane* de Michel Serfaty depuis l'origine en 2005 : bientôt 10 ans que ce bus sillonne les banlieues françaises ! Le rabbin *Serfaty* de Ris Orangis et l'imam *Mohammed Azizi* proposent notamment aux jeunes : "engager le dialogue entre juifs et musulmans afin de parvenir à une meilleure connaissance des communautés juives et musulmanes, de leurs modes de vie respectifs et de leurs préoccupations" (voir le site [ajmf.org](http://ajmf.org)).

La signature du pacte est donc un engagement supplémentaire pour la paix civile dans la cité. L'initiative en revient à *Michel Serfaty* suite à l'affaire *Merah* de Toulouse. Son texte promeut le dialogue interreligieux et le "bien vivre ensemble" : respect mutuel et connaissance de l'autre. D'abord signé à Strasbourg en mai 2012, puis à Évry, il vient d'obtenir lors du 2<sup>e</sup> congrès des communautés juives de France en juin dernier, l'aval de plusieurs figures politiques : Anne Hidalgo, Nathalie Kosciusko-Morizet, Manuel Valls, Bernard Debré, ...

Et cette initiative tord le cou à une idée de plus en plus répandue qui voudrait que la laïcité implique l'absence des religions dans la sphère publique, ce qui n'était pas le but de la loi de 1905.

**La laïcité sera d'ailleurs le thème de la prochaine soirée film-débat d'Inter Accueil, le 17 novembre prochain à 16h30 au LCR du Lubéron. Venez nombreux !**

Nous ne pouvons que souhaiter longue vie à ce Pacte, et inviter les mairies à suivre l'exemple.

**Dany Benoteau**

## Le bien-être pour tous

La phrase « *Mens sana in corpore sano* » (un esprit sain dans un corps sain) est une citation célèbre du poète satirique latin Juvénal, des premier et deuxième siècles (Satire X, 10.365), qui signifie qu'il est nécessaire d'avoir un corps en santé pour générer ou maintenir un esprit en santé.

En référence aux nouveaux repères conceptuels établis par l'Organisation Mondiale de la Santé, l'actuelle définition de la santé n'est pas l'absence de maladie mais plutôt la manifestation d'un bien-être de la personne dans son unité et en relation avec son environnement.

**Plusieurs déterminants creusent l'inégalité devant la santé des foyers**, selon les enquêtes et études de l'INSEE, l'IRDES, l'INSERM et la DREES\*.

L'histoire de chaque personne est différente, souvent parsemée de mauvais traitements dès l'enfance ou d'antécédents génétiques qui la confrontent à des inégalités physiques. « *Les hommes naissent et demeurent libres et égaux en droits* »... Malheureusement cette phrase de la Déclaration des Droits de l'Homme et du Citoyen de 1789 ne caractérise pas le potentiel physique et social de chacun. L'éducation propre à la santé s'apparente au statut social, regroupant les possibilités et les capacités de chacun à maintenir une hygiène de vie équilibrée.

Les principaux déterminants des inégalités sont :

### • Les composants structurels

L'hygiène de vie regroupe les facteurs environnementaux, temporels, contextuels et professionnels. On parle de gradient social, lien entre l'état de santé d'une personne et sa position dans la hiérarchie sociale.

### • Les composants intermédiaires

La hiérarchisation sociale s'apparente à des comportements concernant la nutrition, l'activité physique, la consommation de tabac et d'alcool.

Le constat est identique entre catégories socioprofessionnelles pour les indicateurs de morbidité, de santé perçue, d'incapacité, d'invalidité et de pathologies spécifiques.

Ainsi l'état de connaissance générale varie entre les classes sociales. L'espérance de vie d'un ouvrier est inférieure de sept ans à celle d'un cadre, selon l'INSEE.

Depuis 2005, les campagnes de prévention et de communication sanitaires sur la pratique régulière d'une activité physique et sur la qualité de l'alimentation contribuent à l'évolution d'une prise de conscience collective : « *Pour votre santé, mangez cinq fruits et légumes par jour* »... « *Pour votre santé, ne mangez ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé* »... « *Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière* »... Mais concrètement, comment faire ?

En donnant la possibilité à chacun de s'informer et de se former pour devenir acteur de sa santé, *Essentiel-Forme* s'est spécialisée dans le coaching d'activités physiques et sportives pour la santé, et les actions de sensibilisation de tous à l'intérêt d'exercer une activité physique comme moyen de prévention des risques sanitaires et sociaux.

Il s'agit donc d'informer, de conseiller, de promouvoir et de mettre en pratique.

**Informé** : car l'impact positif d'une activité physique sur la santé est souvent sous-estimé, voire méconnu. Il est en outre difficile pour tout un chacun d'estimer si son niveau d'activité physique est satisfaisant pour maintenir ou améliorer sa santé.

**Conseiller** : car les personnes qui pratiquent régulièrement une activité physique sont plus productives, moins souvent malades, moins sujettes aux effets néfastes du stress, plus satisfaites de leur vie au quotidien.

**Promouvoir** : car selon une étude publiée par l'Organisation Mondiale de la Santé (Copenhague, 2006) près de 60% des problèmes de santé dans la région Europe sont corrélés à nos modes de vie.

**Mettre en pratique** : car il est nécessaire d'avoir un encadrement et un regard professionnel pour effectuer les bons gestes quotidiens et faire le choix d'exercices appropriés.

Toutes les études scientifiques vont dans le même sens : le manque d'activité physique en association avec les habitudes de vie font partie des principaux facteurs de risque d'altération de la santé et sa prévalence est en constante évolution.

En conséquence, nous vous encourageons à modifier vos habitudes de vie et nous vous fournirons des outils nécessaires à la gestion de votre propre santé.

**Nous sommes là pour vous accompagner dans ce projet.**

**Julien Auger**

Créateur d'*Essentiel-Forme*,

Activités physiques et sportives pour la santé

Mél.: [essentielforme@hotmail.fr](mailto:essentielforme@hotmail.fr)

\* INSEE = Institut national de la statistique et des études économiques.  
IRDES = Institut de recherche et de documentation en économie de la santé.  
DREES = Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Ministère des Affaires sociales).  
INSERM = Institut national de la santé et de la recherche médicale.

### Rédaction bénévole du *Phare* pour 2013

• Pierre Belbenoit (Directeur des Publications)  
**Autres membres titulaires** : • Bernard Charpenet  
• Marie-Odile Charpenet • Pierre Piquepaille  
• Yvette Roussel • Marie Josée Vergine

**Membres suppléants** : • Zoubida Belfadil • Rose-Marie Boussamba • Jacques Cartier • Mireille Delafaix • Bozena Teodorowicz • Charles Zucconi

Adresse : MPT des Amonts (case 14), 91940 Les Ulis  
Adresse électronique : [redac.phare@orange.fr](mailto:redac.phare@orange.fr)

(\*) Site Internet : <http://apex.ulis.free.fr>



## Détente et relaxation en mouvement

L'association *Souffle de Vie* propose des techniques psychocorporelles énergétiques issues principalement de la tradition chinoise, qui tiennent compte de toutes les dimensions de l'être et ont pour but d'équilibrer corps, mental et esprit, de protéger et de renforcer la santé. Ces techniques sont au nombre de trois : la Gym TAO, le Tai Chi Chuan, le Chi Kong.

### La Gym TAO (stretching postural)

C'est une gymnastique de détente et de relaxation pour rééduquer le corps à effectuer des changements de posture durables.

Ce sont des exercices réalisés lentement, doucement, de manière à éviter tout traumatisme. Ils peuvent être aménagés pour respecter les limitations des personnes.

Les postures d'étirement apportent allongement, assouplissement et détente des chaînes musculaires contractées et/ou rétractées. Elles améliorent la tenue du dos, la tonicité musculaire.

Cette technique procure à la fois détente et tonification du corps dans son ensemble par la rééquilibration musculaire, elle permet à l'énergie de circuler plus librement. Quand l'énergie circule mieux, on se sent plus vivant, plus ancré, ce qui donne un sentiment de sécurité. Le but c'est de quitter la séance revitalisé, détendu, en pleine forme.

On pratique pour perdre les tensions accumulées et retrouver la souplesse, l'harmonie musculaire, réapprendre à être en contact avec son corps, retrouver une respiration spontanée et naturelle grâce au relâchement du corps.

### La Gestuelle Chinoise de Santé

**Tai Chi Chuan** et **Chi Kong** sont 2 disciplines chinoises millénaires qui visent à renforcer le Chi, « souffle énergétique » ou « énergie vitale ». Ce Chi passe à l'intérieur du corps à travers les méridiens. Elles proposent de lever les blocages, les tensions qui empêchent la circulation de cette énergie.

Toutes nos fonctions physiologiques dépendent de sa circulation : fluide et harmonieuse, c'est la bonne santé ; bloquée et déséquilibrée, c'est le stress, la maladie et la dépression. Là où il y a blocage, il y a douleur.

Grâce au travail du souffle, ces disciplines aident à la circulation des flux énergétiques. Elles visent à réconcilier le corps et l'esprit, à retrouver une vitalité minée par la vie urbaine. Quand la respiration devient posée, régulière, elle entraîne paix et repos de l'esprit.

Ce ne sont pas de simples gymnastiques du corps, même si les muscles, les articulations travaillent en profondeur, car elles entretiennent la souplesse du corps, stimulent le fonctionnement des organes vitaux et retardent les effets du vieillissement. Ce sont des techniques de longévité.

C'est aussi une discipline de vie : à force de concentration (tranquillité de la respiration, précision et coordination des mouvements) et de persévérance, le pratiquant apprend à dépasser l'agitation et l'agressivité qui l'habitent pour accéder à la sérénité et affronter calmement toute situation. C'est une démarche qui demande une pratique régulière.

### Le Tai Chi Chuan

Enchaînement de postures et de mouvements lents et harmonieux, qui évoque à la fois une danse et un combat non violent au ralenti. La forme lente enseignée ici n'est pas martiale, mais énergétique. Son efficacité vient de la lenteur, de la souplesse, de la patience.

Il dénoue le corps en douceur, permet de mettre l'esprit au repos, favorise la détente, le centrage, la coordination et apporte souplesse et dynamisme.



C'est un anti-stress par excellence, qui permet de découvrir en soi un sens nouveau de l'harmonie et de l'équilibre.

Il requiert néanmoins persévérance et présence régulière aux cours pour la progression dans l'apprentissage de l'enchaînement, qui dure 3 ans.

### Le Chi Kong

Ses effets bénéfiques sur la santé et la condition physique sont de plus en plus reconnus.

Ce sont des exercices statiques et dynamiques lents qui sollicitent en douceur toutes les parties du corps. Chacun d'eux vise à un effet particulier, à la fois physique et mental, par la maîtrise de la respiration et la concentration de l'esprit. L'effet très relaxant est perceptible dès les premiers cours. Très vite, on se sent plus calme, plus détendu, moins fatigué. Le Chi Kong allie relaxation mentale, assouplissement corporel et plaisir de se mouvoir en harmonie dans l'espace à un travail énergétique profond de revitalisation des organes internes.

Pour conclure, n'étant basées ni sur la force physique ni sur la performance et la compétition, les disciplines proposées par *Souffle de Vie* sont accessibles à tous.

#### Les cours hebdomadaires ont lieu aux Ulis :

- le mercredi de 18h 30 à 20h et de 20h à 21h 30, le jeudi de 17h 30 à 19h, au LCR Vaucouleur ;
- le jeudi de 9h30 à 11 h à la MPT de Courdimanche.

Renseignements et inscriptions au 01 69 29 97 42

**Edith Bégin**

Présidente de l'association *Souffle de Vie*

## Grain de soleil

J'ai créé l'association *Grain de soleil* en avril 2011, suite à mon séjour de deux mois dans le village de Manguen. Il est situé à soixante kilomètres de Yaoundé au Cameroun.

Infirmière de formation, j'ai pu me rendre compte sur place des difficultés des habitants, tant sur le plan médical que scolaire et professionnel. Là-bas, les soins, le matériel pour les réaliser, la scolarité, le matériel scolaire ou une quelconque formation diplômante, tout est payant.

Une femme a, en moyenne, neuf enfants. Faute de moyens et de transports, la population travaille peu et vit principalement de la culture. Dans un contexte pareil, il leur est donc difficile d'envoyer les enfants à l'école, de se soigner ou d'exercer une activité professionnelle.

Le prêtre qui se trouve sur place et qui est également mon contact, est un ami de longue date. Il œuvre depuis des années pour aider ses concitoyens. Il a notamment fait l'acquisition d'un terrain pour construire un foyer destiné aux enfants démunis ou orphelins du village et des alentours afin de les scolariser, de les soigner, d'améliorer leurs conditions de vie et de soulager la charge familiale. Après deux ans de construction, un premier bâtiment comprenant quatre chambres, un salon/cuisine et wc/douche à l'extérieur, a vu le jour. Durant mon séjour, cinq adolescents y vivaient et étaient scolarisés au lycée du village mais, faute de moyens, ils ont dû retourner dans leur famille à la fin de l'année scolaire 2011.

C'est donc devant toutes ces difficultés que j'ai créé l'association qui se veut laïque, car elle aide et soutient toute la population du village quelle qu'elle soit. Pour récolter des fonds, nous avons organisé quelques manifestations, notamment un stage de zumba, moi-même la pratiquant. Devant la réussite de ce stage, nous avons mis en place des cours de zumba à la rentrée 2012 afin de récolter plus de fonds, **la moitié des cotisations servant à la poursuite du projet, l'autre à payer les professeurs, le matériel et les dépenses liées à la vie associative.** Cela m'a également permis d'aller sur place en mars 2013. J'ai donc pu voir l'avancée des travaux. Effectivement, lorsque je suis partie en mars 2011 (photo 1), j'ai laissé des fondations

pour la construction d'un deuxième bâtiment comportant cinq chambres, un réfectoire et une salle d'étude sur étage. À mon retour (photo 2), le bâtiment était construit et chaque chambre possédait un lit superposé, un bureau et un tabouret. À ce jour, il ne manque plus que les finitions et les matelas (financement prévu fin juin 2013).

Nous avons aussi écrit les grandes lignes du projet pour la rentrée 2013. **Le grand projet de l'association est le financement d'un puits d'eau potable (coût : 7500 euros)** car il nous semble indispensable de garantir l'accès à l'eau potable pour les enfants du foyer si on veut les maintenir en bonne santé et leur éviter l'échec scolaire suite à de trop nombreuses absences. N'ayant pu recruter un adulte pour la surveillance des enfants et pour l'aide aux devoirs, nous avons décidé de financer la scolarité de dix enfants (maternelle, primaire : vingt euros par an par enfant) tout en restant dans leur famille. Le but étant d'une part de gagner la confiance des enfants et de la famille, d'autre part d'assurer un suivi pour qu'ils n'abandonnent pas l'école trop précocement afin qu'ils puissent intégrer le foyer à leur arrivée au collège. Nous augmenterons le parrainage de dix enfants à chaque rentrée scolaire. Pour ce faire, nous continuons les cours de zumba et nous augmentons leur fréquence.

Pour toutes questions, inscriptions, dons, merci de me contacter.

**Karine Guéniot**

*Présidente de l'association*

Karine Guéniot

22 av. les Champs Lasniers - 91940 Les Ulis.

Mél.: zumbagrainsde soleil@gmail.com

Téléphone : 06 78 67 30 02

### Horaires et lieux 2013-2014

- mardi : 19h à 20h au LCR de Tournemire ;
- mercredi : 20h15 à 21h15 à l'aquarium aux Amonts ;
- jeudi : 18h30 à 21h30 (body combat, puis djembel, puis zumba) au LCR de la Queue d'Oiseau ;
- samedi : 11h à 11h45 (zumba pour les enfants) au LCR de la Vaucouleur.



## ADR-Bwa (Juillet 2013)

ADR-Bwa, Association pour le Développement de la Région du Pays Bwa, dont le siège est à la MPT des Amonts, a été créée fin 1999. Elle est née à l'initiative de quelques ressortissants du pays bô (ou bwa), qui souhaitent contribuer au développement de leur région d'origine, située au centre-est du Mali. Les conditions de vie y sont particulièrement difficiles car la région vit surtout de l'agriculture. Or, les pluies sont souvent déficientes, comme ce fut le cas en 2011. Peu d'ONG s'y intéressent, bien que le Pays bwa compte nombre d'associations et de groupements de femmes dynamiques, mais manquant de moyens.

C'est dans ce cadre que nous avons décidé, en 2010-2011, de soutenir et d'accompagner deux Groupements de femmes de Mandiakuy, l'un dans la production de coulis de tomates pasteurisé, l'autre dans celle de confiture de mangues. Les centaines de bocaux produits en 2011 et 2012 ont tous été vendus, ce qui laisse bien augurer de l'avenir de ces deux ateliers. Par ailleurs, afin de limiter la déforestation qui prend des proportions dramatiques dans la région, nous avons fait circuler entre les femmes un cuiseur à bois économe (CBE) qui permet d'économiser entre 50 et 60% de bois. Ce dernier a rencontré un vif succès et tout le monde souhaite aujourd'hui s'en équiper. C'est la raison pour laquelle nous avons sollicité en mai une subvention dans le cadre de « l'aide aux projets » de la Commune des Ulis. Et nous avons eu le plaisir, fin juin, de voir qu'elle nous avait été accordée par le Conseil municipal. Nul doute que cette action va faire tache d'huile dans la région et que d'autres femmes, dans d'autres villages, voudront aussi s'équiper !

Pour sensibiliser les femmes aux économies de bois et pour développer les productions des Groupements de Mandiakuy et les pérenniser, nous avons recruté un Accompagnateur en février 2013. Il doit, notamment, aider les femmes dans leur recherche de nouveaux producteurs, dans la gestion de leur production et la commercialisation de leurs bocaux.

De plus, nous venons de missionner un expert en développement de projets associatifs, pour être accompagnés dans le développement et la professionnalisation de notre projet et en particulier en matière de communication, de montage de dossier, et de recherche de financements. Jusqu'à présent, les ressources de l'association proviennent des cotisations de ses adhérents, des dons de ses sympathisants, de l'organisation d'expositions-ventes d'artistes et artisans maliens et burkinabés, de la Tombola associative organisée par sa banque, le Crédit Mutuel.

Mais nous sommes encore une petite structure, qui ne peut tout faire, aussi aurions-nous besoin, compte tenu



du développement des activités au Mali, de bénévoles qui, pendant quelques mois, avec l'aide de notre expert, nous aideraient à :

- développer notre communication (création d'un site, d'un blog, un flyer, en nous rendant présents sur les réseaux sociaux...) ;
- monter des dossiers à l'échelon de la commune, du département, de la région, répondre aux appels à projets, etc. ;
- rechercher de nouveaux financements.

Par ailleurs, nous constatons depuis plusieurs mois que, du fait des événements au Mali et dans toute la sous-région, les artistes et artisans de ces pays n'ont plus aucun acheteur et se trouvent dans une situation économique et financière dramatique. Aussi souhaiterions-nous développer les expositions-ventes de leurs œuvres en France. Nous recherchons donc **des bénévoles intéressé(e)s par l'événementiel** et qui pourraient prendre en charge le montage de ces opérations : expositions d'artistes et d'artisans maliens et burkinabés, tombolas, lotos, manifestations culturelles...

Nous avons déjà une certaine expérience en la matière, que nous mettrions à leur disposition, notamment sur les lieux pouvant les accueillir. Ils/elles ne démarreraient pas de zéro !

**Si ce projet solidaire vous donne envie de nous rejoindre, de nous aider (et aussi de gagner en compétence grâce au pilotage de notre expert) ou de nous poser des questions, n'hésitez pas à m'appeler ou à m'adresser un courriel.**

11

**Joëlle Bourgeat**

Tél. mobile : 06 16 47 91 21

Mél. : joelle.bourgeat-g@laposte.net

## Evènement solidaire pour le Cameroun



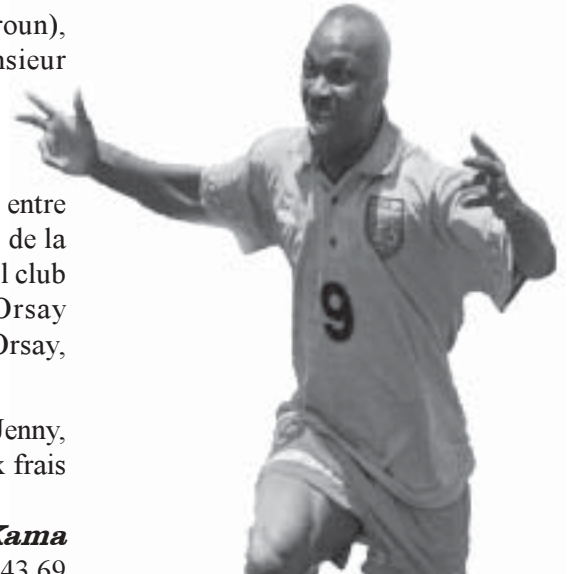
L'association *Kama World Musik Ni Konge Ki Bankon I Europa* organise, en partenariat avec les associations ulissiennes *Nouveaux Pas* et *Cella*, la Mairie d'Orsay et l'ambassade du Cameroun, un évènement sportif et culturel en faveur de l'école publique de Mangamba (Cameroun), **le samedi 12 octobre 2013** en présence de Monsieur Roger Milla, footballeur de renommée internationale.

Cet évènement comprend :

- **deux matches de football** (masculin et féminin) entre une sélection des « Lions & Lionnes indomptables de la diaspora » (Cameroun) et une sélection du « Football club Orsay-Bures » (France) au stade municipal d'Orsay (terrain d'honneur), boulevard de la Terrasse, 91400 Orsay, de 10h à 18h ;
- **une soirée dîner-gala** au Studio Jenny, 1 avenue Jenny, 92000 Nanterre, à partir de 20h30 (participation aux frais pour la soirée de Gala : 30 €).

**Grace Kama**

Contact : 06 30 01 43 69



## Le Téléthon recherche des bénévoles

6 000 à 8 000 maladies rares, 3 millions de personnes touchées en France : chacun peut être concerné, chacun peut aider l'AFM à faire avancer la recherche et améliorer le quotidien des malades.

Aux Ulis, pour l'édition 2012, le collectif « **Le gala pour l'espoir** » avec 9 314,70 € reversés à l'AFM (*Association Française contre les Myopathies*) confirme son efficacité dans la lutte contre les maladies neuromusculaires et génétiques.

**Ce mouvement de solidarité, c'est vous, bénévoles, qui le nourrissez.**

Bénévoles aux Ulis : pourquoi pas vous ? Nul besoin d'adhérer, ni de cotiser.

Pour une heure, une journée, ou une semaine, les tâches ne manquent pas et le bénévolat pour le téléthon des Ulis



s'adapte à toutes les disponibilités. Pour la décoration des salles, le chargement des véhicules, la préparation des stands, l'installation des tables, des nappes et des couverts, ou, plus activement, la tenue des stands ou la vente d'objets Téléthon, votre aide sera précieuse.

**Nous avons besoin de vous.**

Un tableau des tâches sera défini, vous pourrez vous y inscrire selon vos souhaits.

Patrice s'est inscrit pour aller charger les lots du loto, Elodie a choisi la décoration de la salle avec les ballons, et vous ? Rien de plus facile que de s'inscrire sur le site :

[www.telethon-lesulis.fr](http://www.telethon-lesulis.fr)

En plus, vous aurez droit gracieusement, au café, boissons, sandwiches, si, si.

**N'oublions pas : c'est grâce à l'engagement de ses bénévoles que l'AFM peut combattre la maladie sur tous les fronts.**

*Alain Jaouen*

### Programme 2013 aux Ulis

- **Vendredi 6 décembre**, au gymnase de l'Essouriau, dîner spectacle latino : productions artistiques et repas des associations.
- **Samedi 7 décembre** : course solidaire à St-Jean-de-Beauregard, le matin ; grand Loto au gymnase l'après-midi ; stand dans la galerie du centre commercial Ulis 2 de 9h à 20h.
- **Les 2 jours** : vente d'objets Téléthon et réception des dons.
- Vente et toutes informations sur le site Téléthon des Ulis :

[www.telethon-lesulis.fr](http://www.telethon-lesulis.fr)

## Rêve d'Orient

Il y a 3 ans, Shahina, danseuse professionnelle et professeur de danse orientale ainsi que huit de ses élèves, toutes passionnées de danse orientale, décident de créer une association. Leur but est la création et de partager leur passion de la danse au travers de spectacles inspirés du répertoire traditionnel égyptien.

Le premier dîner spectacle a eu lieu le 31 Mai 2011 dans un restaurant de Gometz-la-Ville. Cent personnes se sont déplacées pour l'événement, qui a été une réussite.

Tout au long du repas, les danseuses ont ébloui par leurs chorégraphies variées les convives, qui ont pu ensuite profiter de la soirée animée par un DJ. Danse du voile, Saïdi (danse de la canne), Melaya Leff ont rythmé cette soirée ! Depuis, l'association organise un dîner spectacle par an et participe à diverses manifestations.

L'association propose aussi des cours de danse orientale pour enfants à partir de 8 ans, afin de leur faire découvrir cette danse et de les faire voyager au pays des mille et une nuits. L'utilisa-

tion d'accessoires comme le voile et la canne sont toujours des moments de bonheur pour eux et leur permet d'extérioriser leur joie naturelle !

Pour la rentrée, les cours auront lieu à la MPT des Amonts, le samedi après-midi.

Si vous souhaitez assister aux spectacles ou êtes intéressés par les cours de danse, n'hésitez pas à consulter le site de l'association.

**Shahina**

<http://oriental.reve.free.fr>  
Mél.: [oriental.reve@free.fr](mailto:oriental.reve@free.fr)



## Les 12 graines des Bergères

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2011, les 12 premiers adhérents de l'association *Les 12 graines des Bergères* et leurs familles prennent beaucoup de plaisir à cultiver leurs potagers.



Les récoltes sont excellentes. Les nombreux fruits et légumes récoltés enchantent leurs papilles et les aromates qu'ils font pousser agrémentent leurs plats. Les nombreux pots de confitures et les nombreuses tartes préparés avec les produits de leurs jardins ne font pas uniquement la joie des enfants.

Ces jardins familiaux, situés dans le quartier des Bergères, éveillent la curiosité des passants, qui s'arrêtent pour discuter et admirer les salades, les fraises, et autres fruits et légumes. C'est un moment très convivial qui permet de tisser des liens.

Depuis le mois de juillet 2013, l'association a accueilli six nouveaux jardiniers, au pied de la tour octobre. Ces heureux jardiniers qui s'étaient inscrits sur la liste d'attente de l'association ont déjà récolté leurs premiers fruits et légumes et dégusté leurs premières salades.

**Sonia Marie-Sainte**

Présidente de l'association

Mél.: [les12grainesdesbergeres@hotmail.fr](mailto:les12grainesdesbergeres@hotmail.fr)

## Parc sud des Ulis

Aux Ulis comme ailleurs, tous ceux qui ont bien connu Jean Guittet sont tristes depuis sa disparition précoce. C'était un homme chaleureux, un pédagogue, un savant sans prétention, défenseur de la biodiversité dans sa complexité et son riche potentiel, mais aussi sa fragilité. Bref, c'était un amoureux de la nature, la vraie, et pas des paysages artificiels imaginés par les cabinets d'urbanisme. Ces 4 photos d'orchidées menacées du Parc sud des Ulis, tout comme celle de la première page, sont un hommage à sa mémoire.

**Pierre Piquepaille**

Les 4 photos ci-dessous, choisies parmi des milliers, sont de la « Coordination Faune et Flore des Ulis ».



18 juin 2011, Parc Sud des Ulis : sortie botanique de l'Office de tourisme du Pays de Limours, animée par Jean Guittet (cheveux blancs). Cliché de G. Faudot, avec l'accord de Philippe Guittet.

### Jean Guittet est décédé le 23 avril 2013

“Après être passé par l'École Normale Supérieure de Saint-Cloud, et l'agrégation de sciences naturelles, option botanique, il a été enseignant chercheur en écologie végétale à l'université d'Orsay où il avait créé un DESS en science écologique formant à la **gestion des milieux naturels**.

Humaniste, respectueux de la nature et des hommes, il savait dispenser ses immenses connaissances, presque humblement mais toujours avec une pointe d'humour qui rendait nos sorties botaniques si attrayantes, si instructives et si vivantes. Botanistes de haut vol ou modestes randonneurs épris de savoir, tous trouvaient les réponses à leurs questions, et leur plaisir, à son contact.

Parmi bien d'autres travaux, un monumental ouvrage de 600 pages et... 3,5 kg (**Atlas de la flore sauvage du département de l'Essonne**) fait la synthèse de dix ans de recherches menées par Jean Guittet et Gérard Arnal, directeur adjoint au Conservatoire botanique national du Bassin parisien (CBNBP). Les 1.400 plantes sauvages existant en Essonne y sont répertoriées.”

**Gérard Faudot**

in Lettre d'information N°6 - Office de tourisme du Pays de Limours



*Himantoglossum hircinum* (Orchis bouc)



*Dactylorhiza maculata*



*Anacamptis pyramidalis*



*Platanthera chlorantha*

## L'eau du plateau de Saclay pour les fontaines de Versailles

**Le 28 mai 2013 à Orsay, l'Association Bures-Orsay-Nature a organisé une conférence alertant les habitants sur le futur bétonnage du plateau de Saclay. L'auteur de cette page s'est exprimé sur l'avenir du patrimoine hydraulique du plateau et Harm Smith, coordinateur de COLOS\*, a évalué l'impact des constructions, prévues pour 40 000 habitants. Certaines, hautes de 45 m, domineront de 20 m la cime des arbres !**

Voilà plus de trois siècles, les ingénieurs de Louis XIV ont créé un réseau d'étangs et de rigoles sur le plateau de Saclay. La destination première de ce réseau était la collecte des eaux de ruissellement pour alimenter les fontaines du château de Versailles. Les eaux y étaient amenées par simple gravité et traversaient la vallée de la Bièvre par l'aqueduc de Buc.

### Un grand défi au XVIIe siècle

C'est l'ingénieur Thomas Gobert qui, en 1680, a relevé le défi : collecter les eaux du plateau situé à environ 10 km à un niveau de seulement 3 mètres au dessus des réservoirs d'arrivée. Comme il le dit dans son « *Traité pour la pratique des forces mouvantes* », édité en 1702 : « *C'était une entreprise fort hardie de vouloir amasser de l'eau dans une Plaine très aride, la conduire près de cinq lieues, à cause des sinuosités ; percer cinq montagnes par des Aqueducs sous terre, dont il y en avait à plus de cent pieds de bas, n'avoir que dix pieds de pente, et vouloir commencer son travail par la tête* ». Cet ensemble remarquable a eu aussi pour conséquence d'assurer, par leur drainage, la fertilité des terres agricoles du plateau de Saclay, et a montré son utilité pour la protection des vallées limitrophes contre les inondations. De surcroît il nous a légué des milieux naturels très diversifiés, riches tant sur le plan faunistique que floristique, avec notamment la réserve naturelle de l'Étang Vieux.

(\*) **COLOS** : COLLECTIF OIN SACLAY.  
Le collectif COLOS a été créé en mai 2006...  
Lire la suite sur <http://www.colos.info/>



1 - Extrait du Plan général des étangs et rigoles de Versailles en 1812 (Arch. dépt. Yvelines, service des eaux). La Bièvre, ajoutée par ADER, en pointillé.

### Programme de restauration

Ce réseau, saccagé par l'urbanisation et divers aménagements, a cessé d'assurer sa fonction première, dans les années 1950. En outre, la maîtrise des eaux de ruissellement s'est sérieusement dégradée. Or le château de Versailles manque aujourd'hui de ce bien précieux qu'est devenu l'eau et des inondations catastrophiques se sont produites sur le plateau de Saclay en avril 2007 !

Un programme de restauration a donc été mis en place avec un financement assuré par l'Agence de l'eau, la Région IdF et le département de l'Essonne. La gestion en a été confiée au Syndicat mixte de l'Yvette et de la Bièvre (SYB), les deux rivières qui bordent le plateau de Saclay au sud et au nord. Sa réalisation va s'étaler sur environ 10 ans. Il commencera à réalimenter les fontaines de Versailles dès 2015.

### Enjeux pour le plateau de Saclay

Outre la réédition du défi de Gobert, les aménageurs actuels devront répondre à ceux imposés par la Directive cadre européenne, déclinée par les lois dites Grenelle. Le succès du projet d'aménagement en cours d'études, et tout particulièrement du Campus Paris-Saclay, est conditionné par une entente entre les nombreux acteurs de l'eau, de la fourniture d'eau potable, aux stations de traitement des eaux usées. Il suppose aussi une solidarité totale entre les collectivités concernées par ce territoire, dans le souci de développement durable et non d'économies à court terme. La restauration du patrimoine hydraulique est un des enjeux majeurs de cet aménagement, car il assurera une maîtrise retrouvée des eaux de ruissellement du plateau, dont il faudra ensuite arbitrer l'usage, sans oublier la préservation de la biodiversité des milieux aquatiques.

### La caution de l'UNESCO

Cette restauration sera un atout extraordinaire pour obtenir la visibilité mondiale recherchée par les aménageurs. Car le classement du château de Versailles au patrimoine mondial de l'UNESCO, qui a inclus « La grande perspective » à l'ouest, pourra alors, à juste titre, être étendu à l'est et à l'ensemble des aqueducs amenant l'eau vers le château, depuis « Le pavillon du roi » (2), déjà classé monument historique, situé entre les deux étangs de Saclay.



**Gérard Delattre**  
Président de l'Association  
des étangs et rigoles  
du plateau de Saclay (ADER)

**ADER** : BP 37 - 91430 Vauhallan  
Mél. : a-d-e-r@wanadoo.fr

## Pierre Bréger, un artiste ulissien

C'est dans un grand Atelier d'Artiste, en sous-sol, savamment éclairé, que Pierre Bréger nous reçoit : peintre, sculpteur et poète, il transforme les choses, les éléments et les mots. Son inspiration nous emmène ailleurs, dans un univers où sont sollicitées nos imaginations et nos interprétations de ses œuvres.

Noir sur fond blanc, un couple de plus d'un mètre s'étreint, esquissé d'un seul grand coup de large brosse... ceci pourrait tout aussi bien figurer un animal : éléphant, taureau, ou simple impression de noir sur blanc avec des épaisseurs et des transparences dues au geste ample qui a présidé à sa naissance.

Des mobiles et des sculptures fabriqués dans divers matériaux, des tableaux abstraits et là un portrait déchirant d'un homme, tel un masque africain plein de douleurs.

Des hommages aussi à son grand-père et à son père, photographes. Cette passion s'est transmise à son fils dont nous avons pu admirer quelques clichés graphiques dans un recueil de poèmes de Pierre. La plupart de ceux-ci furent réalisés à l'Atelier d'écriture de l'APEX\*Ulis, dont il est un des membres fondateurs.

Merci à Pierre, notre ami, de ce voyage.

*Yvette Roussel*



### Vernissage

Encore une journée  
où tu dois te lever  
Encore une journée  
où tu peux tout oser  
Encore une journée  
où tu peux t'éclater  
Encore une journée  
où je te vois sourire,  
Encore une journée  
Pour vivre  
Tout simplement !

*Dalodu*

### Expression

l'expression des idées, des sensations,  
expression par les mots, par les formes, les couleurs  
nous les 'tâtonneurs' de l'expression,  
« avec mes mots »  
avons visité notre frerot, de mots, Pierrot,  
dans le garage où il peint  
avec de l'encre, des peintures  
sur du papier, sur du bois ou du plastique  
avec des pinceaux, des couteaux, des balais  
il nous a emportés sur son chemin d'expression  
et nous l'avons suivi sur ce chemin de couleurs  
de bons mots, de bons gestes

*Bernard Amar*



### Autoportrait

Un brin de poésie Un zeste de gaieté  
Une rondelle de classicisme  
Une volonté de surprendre  
Une tranche de soi-même. Mais  
Rien qu'une à la fois

*Pietro*

### Kaléidoscope

Pierre blanche ou rouge  
Il nous fait voyager à travers  
La lumière,  
Le noir et blanc,  
La transparence, la lucidité  
Le bleu, le jaune, le vert.  
L'espoir, la tristesse s'en va.  
La gaieté à l'horizon.

*Zoubida*





Baigné dès l'enfance dans la photographie, je reste fasciné par l'ombre et la lumière ; par la composition : premier plan, arrière-plan, plan intermédiaire. Sensibilisé à la peinture dès l'adolescence.

Découverte d'E. Munch à Oslo : Le Cri, un appel au secours sans retour. Récemment je le revis. Entre temps, d'autres cris s'étaient intercalés : Guernica de Picasso, les peintures de F. Bacon.

Oserais-je peindre ?

J'ai commencé par un petit paysage à l'aquarelle :

Trois arbres, un pré, une rivière, une vache.

J'ai gardé mes premières tentatives. Dans les files d'attente, j'ai griffonné. À l'atelier, d'un seul geste, j'ai peint à l'encre de Chine.

À l'huile, j'ai joué avec les couleurs, avec l'imprévu, avec les souvenirs.

Oserais-je le volume ?

La terre : je l'ai pétrie, formée, déformée, reformée.

Le papier d'aluminium : je l'ai froissé, compacté, assemblé.

Le fil de fer : je l'ai tordu, façonné, spiralé.

Oserais-je ?

Oserais-je vous demander d'oser ?

*Pierre Bréger*



L'amour de la famille en exergue. Les motos des fils, les photos d'un grand père, notamment celle de l'inoubliable inondation du début du XX<sup>e</sup> siècle. Des bougies les éclairent. Une peinture chère du souvenir de l'enfance de sa fille. Des présents pour les amis. Un très beau cri de désespoir pudiquement caché, mais impressionnant d'appel qu'il faut se pencher pour découvrir !

Des sculptures éparpillées de ci, de là. Celle blanche et stylisée d'une tête de femme qui se repose sur la cuisse d'un homme. Un cœur empli de sentiments s'expose avec pudeur.

*Bernadette Fournal*



### À Pierre de la rue des Pierrots

Cet avion que tu as créé

Qui ressemble un peu à celui de Léonard de Vinci

D'où vient-il ?

De quel partie de ton imaginaire ?

Où t'envoles-tu

Lorsque tu le regardes

Se balancer

Au bout d'un fil ?

Et ces petits menhirs dressés,

Formes humaines ou phalliques ?

Que t'évoquent ces coulures noires, blanches et rouges ?

Est-ce ton sang qui se répand sur ces vitres en plexiglass ?

Et cet étendard au fond de l'Atelier

Plein de couleurs,

Si gai, si plein d'espoir,

Où tu as tracé des mots

d'Amour et de Joie

Est-ce enfin la plénitude retrouvée ?

*Yvette*

### Vernissage

Puis derrière un rideau coloré

Les œuvres très modernes de l'artiste qui avait annoncé :

'Une volonté de surprendre !'

On n'oublie pas 'la tranche de soi-même',

La passion pour Papa qui était photographe et même...

La traversée d'une rue parisienne inondée, sans se mouiller les pieds

Normal... c'est la rue du Bac !

Nous sommes ressortis de la rue des Pierrots, le cœur léger

Avec dans la tête un brin de poésie, celle que décline Pierre

aussi bien en peinture qu'en écriture !

Bravo Pierre pour ces instants de lumière, de fantaisie, de couleurs mélangées,

Tout ce qui nous a, pour le reste de ce samedi, aidés à oublier la grisaille du ciel.

*Danielle Duflos*

## Le temps qui passe,

Le temps qui passe,  
Tantôt court à travers l'espace,  
Ou s'arrête plein de mystère  
Ou ralentit quand je t'espère.

Le temps futur, plein d'espoir,  
Celui passé revient en flash,  
Je me retourne, tire mon mouchoir !  
Je te revois, le temps se cache.

Je voudrais tant,  
Remonter le temps  
Revoir tes yeux  
Si malicieux.

Le temps qui tourne sur lui-même  
Quand, prisonnier de mes problèmes  
Je ne vois plus autour de moi,  
Je suis coincé dans mon émoi.

C'est mon cœur qui bat la mesure.  
Je t'attends, ma montre s'inquiète.  
Tu es là, le temps s'arrête.  
Tu t'en vas, il se fissure.

Je trouve une branche morte.  
Je la regarde, le vent l'emporte.  
Sur son écorce la queue d'un fruit,  
Qui fut la fleur qui m'éblouit.

Autour quelques feuilles mortes,  
Qui l'habillaient en quelque sorte,  
Du temps où elles étaient vertes,  
Au temps de la fenêtre ouverte.

Mais la neige tombe sur la branche  
Je vais rentrer me réchauffer  
Et pour l'hiver m'installer  
Et regarder brûler les branches,  
Et regarder rouler tes hanches.

Mais un jour le temps s'arrête.  
Un jour, il ne fait plus la fête,  
Mais pour un autre il continue,  
D'autres enfants jouent dans la rue.

**Bernard Amar**

## Ode

Aussi douce qu'un pétale  
Plus désirable que le paradis  
Je me suis pris une sacrée mandale  
D'être subitement épris.

Et simplement l'homme que je suis  
N'a plus fermé l'oeil de la nuit  
Il a cru perdre pieds et mains  
Ne pensant plus qu'au lendemain...

Au déclic magique  
De l'extase l'aurore  
En cachant sa panique  
D'entrevoir un trésor.

Renaissance de la vie  
De ses instants unis  
Où l'amour devient bonheur  
De corps et de coeurs...la clameur.

**Yan Puhu**

## Bouffées

Les deux mondiales, celles du grand-père  
Les coloniales, celles de mon père  
Des anciennes aux plus récentes  
Des souvenirs aussi me hantent

Une nouvelle race d'hommes est née  
Celle des damnés  
Les galériens de l'horreur  
Passent de sales quarts d'heure

Des fantômes se pavanent  
Dans des cris qui résonnent  
Les esprits implorent  
La haine s'expose

La peur incrustée dans les os  
Après le cahot, le cahot  
Pour ceux qui en sont revenus  
La joie semble avoir disparue

Le crépuscule donne froid dans le dos  
Et sa sueur ronge ma peau  
Les nuits sont parfois tourmentées  
Le sang les larmes n'ont pas séché

Ah putain je me réveille, je tremble  
Et putain j'en tremble encore  
Ne sachant que faire gueuler  
Ou m'effondrer, et chialer.

**Yan Puhu**

## Journée Fête du Jeu

La Fête du Jeu 2013 a été une réussite ! Installée au parc urbain, dans l'herbe, les familles ont pu découvrir de nombreux jeux et jouets animés par tous les partenaires présents : associations, bénévoles, équipe de la ludothèque et de l'entraide scolaire... Au programme :

- des jeux d'adresse pour tester sa dextérité ;
- des jeux de société pour jouer en famille ;
- des jeux de stratégie pour entraîner son esprit ;
- des jeux vidéo pour confronter toutes les générations ;
- des jouets pour les petits...

Depuis la nuit des temps, les hommes jouent avec leurs congénères. Partout dans le monde, l'homme a inventé des jeux (et des jouets) qui avaient une forte symbolique au sein de son groupe pour s'occuper, pour s'affronter, pour apprendre ! Aujourd'hui, la télévision et l'ordinateur ont tendance à remplacer ces moments d'échange et de partage. La Fête du Jeu permet de profiter à nouveau de ces instants privilégiés et de les remettre au goût du jour. Alors n'attendez pas la prochaine Fête du Jeu ; jouez dès maintenant et vous serez gagnants !

Un p'tit coup de pouce ? Rendez-vous à la ludothèque !

L'association AVAG, organisatrice de cette journée, remercie chaleureusement tous les partenaires associés qui ont contribué à sa réussite.

À l'année prochaine, fin mai, là ou peut être en d'autres lieux.

**Jack Mignon**, Président de l'AVAG



## Échecs

Solution de l'exercice n°6 paru dans *Le Phare* n°51

Db5+, Rd6

b8 D #

**Exercice n°7 (ci-dessous) :**

Les blancs jouent et matent en 3 coups.



## La capture d'un essaim d'abeilles

Reportage (texte et photos) par

**Pierre Belbenoit**

chez un apiculteur en Bourgogne  
(site <http://www.mieldesully.fr/fr/>)



1

1. L'essaim est accroché à un buisson : l'apiculteur débute la capture en faisant tomber une partie de l'essaim dans un panier ; il transvase sa prise dans un carton et l'y enferme.



2

2. 2ème étape de la capture l'apiculteur verse sa 2ème prise au dessus du carton fermé.



3

3. Les abeilles de la 2ème prise se sont groupées au sommet du carton ; un tout petit trou leur permet de pénétrer dans le carton. Certaines ouvrières posées au sommet du carton émettent un panache de phéromones tout en battant des ailes ; ainsi elles attirent vers elles le reste de l'essaim resté accroché au buisson.

1 heure et demie plus tard, tout l'essaim a fini de s'installer à l'intérieur du carton. L'apiculteur va pouvoir emmener le carton, après avoir bouché le petit trou.



4

4. L'apiculteur met quelques cadres dans une ruche ayant déjà servi. Il va la fermer.



6

6. L'essaim commence à entrer spontanément dans la ruche !



7

7. L'essaim est entré presque entièrement dans la ruche.



5

5. L'apiculteur ouvre le carton et laisse tomber l'essaim sur une toile placée au sol devant l'entrée de cette ruche.



8

8. Installation de cette ruche contenant l'essaim dans le rucher. Une grille, placée devant l'entrée de la ruche avant son transport, empêche les abeilles de sortir ; elle va bientôt être enlevée.