

## GROUPE DE L'ESSONNE

Président fondateur : Guy FORTIN

18 rue du Général Barrois 91700 Villiers sur Orge

Tel : 01 69 42 85 05 E.mail : [anr.essonne91@orange.fr](mailto:anr.essonne91@orange.fr) <http://pagesperso-orange.fr/anr.essonne91/>



# LE cANaRd DU 91



N° 43

Septembre 2015



### EDITORIAL

Lors du dernier numéro du cANaRd, je vous laissais dans l'expectative quant au devenir de notre belle association. S'il est vrai que mieux vaut prendre le changement par la main avant qu'il ne nous prenne par la gorge, ainsi que le pronostiquait un vénérable Premier ministre anglais, la méthode préconisée par nos dirigeants associatifs ne nous convenait pas vraiment. Ainsi que vous avez pu le lire dans le Spécial-AG de la Voix de l'ANR, l'ouverture n'a pas été ratifiée, bien que souhaitée par 55 % des voix exprimées... mais il fallait, selon les statuts, une majorité des 2/3.

Mais ne nous réjouissons pas trop vite. Vous avez pu lire que la situation financière n'était pas bonne, si bien que les cotisations 2016 subiront une légère augmentation.

Je réitère mon souhait de trouver parmi vous des bénévoles sans lesquels nos actions sont difficiles à mener à bien. Sans doute, vieillir est-il encore le moyen qu'on ait trouvé de vivre longtemps, disait Sainte Beuve, mais l'âge moyen de l'association et du groupe augmente. Dès lors, au-delà des contraintes financières, il faut se limiter dans nos actions et cela, malgré le désir d'eudémonisme de chacun d'entre nous.

En espérant que les mois d'été ont été agréables pour vous tous, je vous invite à bien profiter de la vie, celle-ci ayant une date d'expiration que je vous souhaite la plus éloignée possible ... en pensant que certains ont aussi besoin de vous.

Guy LÉCHENAULT

### Sommaire

Page 1

Editorial

Page 2

Activités pédestres

Page 3

Information - Recette

Page 4

Récolement adresses  
électroniques

Page 5

L'ANR fait son cinéma

Page 6 & 7

Voyage Açores

Page 8

Activités 2016

Page 9

Voyage Saint-Pierre-la-  
Mer

Page 10

Séjour 2016 Lorraine

# Randonnées de novembre 2015 à janvier 2016

DATES	RANDONNEES Animateur	Dif	Km	Pic Nic	RENDEZ VOUS INFO COMPLEMENTAIRES
Mardi 17 Nov.	<b>VILLECONIN (91)</b> Francis Suire	D	20	oui	9h parking de l'ex stade - promenade des prés GPS N 48°30'44'' E 2°7'28'' A Villeconin dir. Etampes D207 à la sortie du village à droite chemin des prés.
Mardi 24 Nov.	<b>LES GRANDS AVAUX (91)</b> <b>CHAMPCUEIL</b> Gisèle - Yvon Rolland	F	12	non	9h parking des Grands Avaux A6 sortie Auvernaux puis dir. Milly D948 après 3,5km prendre à droite la D75 dir. Chevannes le parking est à 250m à gauche. En venant de Chevannes D75 dir. Milly/Soisy après 4km se garer sur le 2ème parking à droite.
Jeudi 3 Dec.	<b>GILLEVOISIN (91)</b> Francis Suire	P	11	resto	9h parking face au château de Gillevoisin. <b>Repas annuel des randonneurs - infos en fin de page - date limite inscription 17/11.</b>
Mardi 15 Déc.	<b>BOURAY/ JUINE (91)</b> Francis Suire	F	12	non	9h parking gymnase du Noyer Courteau D99 face au 1 rue de Provence Bouray sur Juine. GPS N 48°30'58'' E 2°18'1''
Vendredi 8 Janv.	<b>ETAMPES (91)</b> Francis Suire	F	11	non	9h base de loisirs d'Etampes sur la N20. <b>« La rando de l'apéro »</b>
Jeudi 21 Jan.	<b>SAMOIS (77)</b> Michel Guyon	D	21	oui	9h cimetière de Samois sur Seine 78 av de la libération GPS : N 48°27'10'' E 2°44'33''
Vendredi 29 Janv.	<b>LE VAUDOUE (77)</b> Francis Suire	F	12	non	9h parking du rocher Cailleau. En venant de Milly par la D16 à l'entrée du Vaudoué prendre la direction Achères la Forêt D63 le parking est à gauche à 1km250.
<b>ATTENTION AUX DATES : LES RANDOS SE DEROULENT INDIFFEREMMENT LE MARDI, JEUDI ET QUELQUES FOIS LE VENDREDI</b>					

**Légendes : difficultés :** F (facile), P (promenade) et D (difficile : longueur, dénivelé ...)

**Important :** merci de confirmer votre présence la veille ou le matin de la randonnée avant 7h30 au 06 83 06 25 35

**Participation individuelle** sans changement. **Certificat médical obligatoire.**

**Assurances :** voir le site internet de l'ANR

DATES A RETENIR	
VENDREDI 13 NOVEMBRE	« L'ANR FAIT SON CINEMA » A LA CILOF DE VIRY CHATILLON
JEUDI 3 DECEMBRE	REPAS DES RANDONNEURS A GILLEVOISIN <b>Places limitées- inscriptions avant le 17/11 auprès de Francis au 0683062535</b>

PROJETS 2016	
Fin juin début juillet (semaine 26 ou 27)	<b>SEMAINE TREK</b> limitée à 15 participants : lieu en attente (Lofoten, Roumanie etc...) suivant les propositions des opérateurs de trek en fin d'année 2015. Renseignements Francis 0683062535
3 au 10 septembre	<b>SEMAINE DE RANDO</b> sur la presqu'île de Crozon limitée à 25 participants

# Information

## MODIFICATION DE L'AGE POUR LES VISITES AUX ANCIENS

Si la pyramide des âges de nos adhérents démontre un vieillissement du groupe, l'évolution des modes de vie et des soins participent au « bien vieillir » de la population et en particulier aux membres de l'association.

Réjouissons-nous de cette évolution, même si les jeunes retraités trop occupés par leurs activités diverses et variées, ne s'empressent pas de rejoindre l'association. Ils ne sont donc pas présents dans nos rangs pour rajeunir la moyenne d'âge et pour participer aux activités favorisant le lien social entre les générations. Quant aux plus anciens, la plupart ont repoussé leurs limites en poursuivant leurs activités, sport, voyages, sorties, et s'occupent de leurs petits-enfants voire arrière-petits-enfants. C'est pourquoi, ils sont parfois surpris par la visite du bénévole, pensant que cela n'arrive qu'aux autres...

Dès l'année 2008, le seuil des 250 colis atteint faisait apparaître des difficultés naissantes tant au niveau financier que logistique. Les difficultés financières ayant été résolues, mais pas de façon pérenne, nous arrivons à un chiffre de 440 colis achetés en décembre 2014.

En revanche, pour décembre 2015, ce seraient 502 bénéficiaires dénombrés à ce jour. Une charge de cette nature ne peut plus être supportée par les bénévoles, même de bonne volonté, mais en nombre limité. Il faut se rendre à l'évidence, seule une organisation structurée avec des moyens logistiques conséquents serait nécessaire pour mener à bien cette mission.

C'est donc avec regret que la décision de reporter l'âge des visites à 85 ans à compter de 2015 a été retenue, sachant que tous les adhérents déjà bénéficiaires l'an dernier recevront toujours la visite d'un collègue bénévole muni du traditionnel colis.

## La recette de Nicole

### Magret de canard en croûte de pain d'épices, réduction au pineau recette pour 4 personnes

- Préparation de la sauce au Pineau à l'orange :  
Ciseler une échalote et la faire revenir dans une casserole avec un peu de beurre  
Mouiller avec 20cl de pineau des Charentes, 5 cl de vinaigre balsamique, 1CC de fond de veau déshydraté et 10 cl de jus d'orange (en bouteille ou pressé). Chauffer et faire réduire à feu doux pendant 20 min. environ. On obtient une réduction légèrement sirupeuse. Filtrer avant de servir la sauce.



- Préparation des magrets : (2 magrets)  
Retirer la peau des magrets. Faire revenir les magrets à la poêle 3 min. sur chaque face. Faire griller 3 tranches de pain d'épices puis lorsqu'il est bien sec mixer pour obtenir une poudre  
A l'aide d'un pinceau, badigeonner de miel le dessus des magrets. Couvrir avec la poudre de pain d'épices.  
Déposer les magrets dans un plat à four  
Au dernier moment, cuire les magrets à four chaud à 200° pendant 10 mn.

# RECOLEMENT DES ADRESSES DE MESSAGERIE ELECTRONIQUE

Lors de notre Assemblée Départementale Guy LECHENAULT, Président du Groupe ANR91, a rappelé que notre trésorerie dépendait fortement de la subvention de La Poste, allouée à l'ANR Siège.

Cette subvention (Orange n'en donne plus) a diminué en 2014, et malgré une très bonne gestion (ce qui nous serait reproché par le Siège lors de la répartition de cette aide aux Groupes Départementaux) le Groupe ANR 91 a terminé l'exercice avec un léger déficit, ce qui n'était jamais arrivé dans les exercices antérieurs.

Or cette situation risque de s'amplifier si la subvention diminue au fil des ans. Il convient donc de trouver des palliatifs à cette baisse de recette, et un axe principal d'action est la réduction des coûts (même si elle est déjà fortement maîtrisée).

Un poste important de dépenses est la diffusion de notre cANaRd. Il faut en effet rappeler que seulement 30% des envois sont réalisés par voie électronique sur 1100 envois environ.



Il serait donc souhaitable que le nombre de ces envois augmente sensiblement, et pour ce faire il serait opportun que vous nous communiquiez (si cela n'est pas déjà fait) votre adresse de messagerie électronique.

Si vous avez déjà fourni cette adresse et que vous continuez à recevoir le cANaRd par courrier, faites nous le connaître afin que nous puissions modifier les informations dans notre fichier de gestion.

De plus, si vous optez pour cette solution, vous recevrez dans votre boîte mail les FLASH-INFO-ANR91. Cet outil de communication nous permet d'informer les adhérents du Groupe plus rapidement et sans attendre la parution du cANaRd, qui lui, a une périodicité trimestrielle. Ces FLASH-INFO nous permettent de diffuser des actualités sur des informations de portée générale relatives aux retraités, sur des activités, sur des voyages, ou sur nos anciennes entreprises.

La gestion du Groupe ANR91 doit aussi évoluer au gré des évolutions technologiques comme a évolué le quotidien de tout un chacun.

Enfin, faites connaître l'ANR91 à vos amis et dites-leur que pour participer à nos activités il faut adhérer et que la cotisation annuelle est modique.

Nous comptons sur vous car la bonne « santé » du Groupe ANR91 dépend des efforts de tous.



# L'ANR fait son cinéma

Devant le succès des années précédentes, le groupe 91 récidive....



**VENDREDI 13 NOVEMBRE 2015  
A VIRY CHATILLON  
A 14 HEURES**

**GRAND APRES-MIDI CINEMA-DIAPOS OUVERT A TOUS LES ADHERENTS ET SYMPATHISANTS DE  
L'ANR 91**

RENDEZ VOUS A 14 HEURES SALLE DE « L'ASSOCIATION DES FAMILLES » AVENUE DE FLANDRE  
A LA CILOF A VIRY CHATILLON PRES DU TERRAIN DE BOULES FACE AU CAFE « LE PERIGORD »  
A L'INTERSECTION DES AVENUES DE PROVENCE ET DE FLANDRE ;

**VISIONNAGE DE FILMS ET PHOTOS PRIS LORS DES RECENTS VOYAGES, MARCHES ET TREK DE  
L'ASSOCIATION  
UN GOUTER CLOTURERA LA FIN DE LA JOURNEE**

**Inscriptions** : avant le **4 novembre** à l'aide du bulletin d'inscription ci-dessous  
Une participation de 4 euros vous sera demandée afin d'assurer dans les meilleures  
conditions la logistique de la manifestation.

---

## **BULLETIN D'INSCRIPTION**

Après-midi « l'ANR fait son cinéma » à Viry Chatillon le vendredi 13 novembre 2015

**Date limite d'inscription : 4 novembre 2015**

Nom : ..... Prénom : ..... N° tél : .....

Nombre de personnes concernées :  
.....

Adresse : .....

E-mail : .....

**Participation : versement le jour de la manifestation**

**Transmettre ce bulletin à :**

**ANR Groupe de l'Essonne 18 rue du Général Barrois 91700 VILLIERS SUR ORGE**



# Compte rendu voyage aux Açores

Du 25 juin au 3 juillet

Au cœur de l'Océan Atlantique, l'activité volcanique a formé neuf îles composant l'archipel des Açores. Ces îles jardins sont de vrais paradis pour les marcheurs que nous sommes.

Nous allons à la rencontre de trois d'entre elles : Faial, São Jorge et Pico.

Faial a pour capitale Horta, charmante ville avec ses trottoirs recouverts de petits pavés noirs et blancs assemblés tels des mosaïques, ses petites maisons aux couleurs pastels, ses églises blanches et ses jardins rassemblant des variétés de fleurs : hortensias, agapanthes, roses, rince bouteilles, bougainvilliers, arums, dragonniers.

Horta est surtout connue pour son port animé. Les navigateurs traversant l'Atlantique y font escale. Les murs des quais sont tapissés de "peintures souvenirs" laissées par les marins de passage." L'ANR 91 2015" n'a pas dérogé à la règle et a révélé son artiste, Jean-Claude S.

L'établissement le plus connu de la ville est le Peter Café Sport, auberge établie sur le port et servant aussi de poste restante.

Notre première randonnée se déroule sur un sentier en balcon dominant la mer. Toute la flore des Açores s'étale devant nos yeux : lantanas, hortensias, bruyères, lauriers, agapanthes et, au dessus de nos têtes, le vol des sternes et des mouettes.

Après une bonne nuit dans un hôtel confortable, nous sommes prêts à atteindre la pointe de Capelinhos. La montée est raide, les mollets commencent à s'habituer au relief. Arrivés au sommet, nous sommes surpris par les effets de la terrible éruption de 1957 qui a métamorphosé le paysage. Plus aucune végétation mais des morceaux de bombes volcaniques éparpillés sur toute la surface. Les falaises colorées descendant vers l'océan émerveillent les marcheurs.

C'est en Ferry que nous gagnons l'île São Jorge. (2h de traversée). Appelée aussi l'île Verte en raison de la succession de ses cratères parfaitement alignés et recouverts de prairies et de pâturages d'altitude. Les vaches, très présentes ici, broutent paisiblement dans leur enclos entouré de haies d'hortensias.

Sommes hébergés pour 3 nuits dans une ferme auberge avec beaucoup de cachet dû à son exposition, à son jardin exotique et à son architecture originale. Nous occupons les chambres situées en arc de cercle face à la mer et les falaises. Le soleil nous offre ses rayons. Magique !

Sur cette placette en face de nos chambres, en attendant le souper, les séances de formation sur bluetooth se poursuivent par nos trois adeptes très concentrés sur leur portable... Les séjours randonnées ANR sont en train d'évoluer... à bon entendeur salut !

Le soir, il n'est pas rare d'entendre les cris des puffins cendrés, oiseaux emblématiques de l'île..

La randonnée du lendemain commence sous la pluie, heureusement de courte durée. Le soleil nous permet d'apprécier ce paysage et de traverser les rivières, non sans quelque appréhension ! Le guide Franck est là, aidé des membres du groupe.

La marche se poursuit sur les fajás, véritables symboles de l'île. Ces fajás sont le résultat de l'effondrement de falaises qui ont donné naissance à des terrasses basses, à proximité de la mer. Particulièrement fertiles, les fajás bénéficient d'un micro climat et l'on y cultive des fruits tropicaux (bananes, ananas, ignames, maïs, café).

Nous prenons un café dans un bar typique où nous laissons nos empreintes sous forme d'inscription sur une feuille de papier punaisée au plafond.

Quittons São Jorge pour rejoindre l'Ile de Pico avec son Mont du même nom qui culmine à 2351 m au dessus de l'océan et qui est le plus haut sommet du Portugal. Malheureusement, son front est souvent dans les nuages et il est difficile de le voir en entier.

L'Ile de Pico dresse sa majestueuse silhouette volcanique sur un océan sillonné de baleines de dauphins et de cachalot. Nous faisons la sortie en mer sur un pneumatique de 250 CV pour tenter de les observer. La houle est assez forte, la vitesse rapide, les sensations fortes. Avons aperçu baleines à bec, dauphins de risso, dauphins communs mais pas de cachalot...

Le dernier jour est très pluvieux. Franck expose les conditions de marche difficiles qui nous attendent.. Nous décidons quand même de les affronter : balade dans le parc classé au patrimoine de l'UNESCO. Nous découvrons un remarquable réseau de murs en pierre de lave formant une multitude de petites parcelles contiguës qui mettent la vigne à l'abri du vent et des embruns.

Nous repartons sous les larmes des Açores transformées en déluge en regardant l'écume de l'océan fouetter énergiquement le basalte mais heureux de voir le bout du tunnel. Lequel tunnel est la Gruta de Torres. Munis de casques et de torches et, sous la conduite d'un guide, nous arpentons les 400 premiers mètres de ce tunnel de lave formé dans une coulée pahoehoe et aa. Ce tunnel est long de 5439m et haut de 15 m par endroits. Cette trouée fut découverte en 1990 et déclarée monument naturel en 2004.

Notre groupe est une petite entreprise bien constituée selon Franck avec son responsable, son trésorier, son cameraman, ses photographes, sa logisticienne, sa rédactrice et ses animateurs.

Pour la gastronomie, il n'y a rien à reprocher. Nourriture abondante, variée : poisson, fromage, ananas des Açores, pomme, pêche, banane et pour finir le séjour, dîner au restaurant avec cuisson du poisson et de la viande sur pierre chaude (délicieux).

Nous avons retenu l'essentiel des Açores, « accueil, fajas, et... volcans, baleines et hortensias.... »

Merci Francis car à chacun de nos déplacements dans les régions diverses et les pays différents, nous essayons de retenir la "substantifique moelle".



# Atelier photo

M. Jean-Claude ARLOT donne des cours d'informatique appliqués aux traitements des photos, retouches sur Internet, album photos, vidéos, cartes d'anniversaire, etc .....



Les séances ont lieu une fois tous les 15 jours pendant 2 heures dans une salle située avenue du canal à Sainte Geneviève des Bois: Cette salle est équipée de micro-ordinateurs, le nombre de personnes est limité à 7 par cours.

La rentrée a lieu en octobre et les cours pourraient éventuellement avoir lieu le mardi des semaines paires.

L'association demande 65,00 euros par trimestre (environ 5 séances par trimestre) et une adhésion de 15 euros à l'année. Quelques pré-requis sont demandés : savoir se servir d'un ordinateur, savoir classer ses fichiers et les retrouver.....

Si vous êtes intéressés veuillez contacter M. Jean Cordoba au 0160161282 ou Mme Nicole Clavières au 0686889566

## Thé dansant de l'ANR 91

Vous avez été nombreux à venir danser tangos, pasos, marches, valse, rumbas, musiques latinos ... et quelques pas de country lors du premier thé dansant de l'ANR, ne ratez pas le deuxième, il aura lieu



**Vendredi 12 février 2016 à 14 Heures A VIRY CHATILLON**  
**avec aux platines le DJ « JC Max » bien connu sur la côte Ouest**

**Cet après midi dansant est ouvert à tous les adhérents et sympathisants de l'ANR.**

**Boissons et gâteaux accompagneront cette journée.**

Rendez vous à 14 heures salle de « l'association des familles » avenue de Flandre (à l'intersection des avenues de Provence et de Flandre), à la Cilof, près du terrain de boules, face au café « le Périgord ».

**Inscriptions** : avant le 31 janvier 2016 à l'aide du bulletin d'inscription ci-dessous.

Une participation de 5 euros vous sera demandée afin d'assurer dans les meilleures conditions la logistique de la manifestation.

### BULLETIN D'INSCRIPTION :

« Thé dansant de l'ANR » à Viry Chatillon le vendredi 12 février 2016

Date limite d'inscription : 31 janvier 2016

Nom : ..... Prénom : ..... N° tél : .....

Nombre de personnes concernées : .....

Adresse : .....

E-mail : .....

**Participation : versement le jour de la manifestation**

**Transmettre ce bulletin à : ANR Essonne - 18, rue du Général Barrois - 91700 VILLIERS SUR ORGE**



# Séjour à Saint-Pierre-la-Mer

Du 13 au 20 juin

Très tôt, ce 13 juin, 67 personnes retrouvaient avec plaisir nos 2 fidèles chauffeurs Jean et José.

La route fut longue pour arriver à Saint Pierre, mais le déjeuner bien copieux à Riom a favorisé la sieste. La semaine fut riche en excursions : Carcassonne, la ville forteresse ; patrimoine exceptionnel avec ses remparts et son château.

L'Abbaye

cistercienne de Fontfroide est un site incontournable du pays cathare ; son cloître, ses jardins, son restaurant, etc...nous ont ravies.

Après une visite rapide de la cathédrale Saint-Just et Saint-Pasteur à Narbonne, nous partons pour une balade sur le canal du midi avec passage de ses célèbres 9 écluses.

Etape sur le chemin de Compostelle, Saint-Guilhem-le-Désert et son église, joyau de l'art roman, occupent un site sauvage à l'entrée des gorges du Verdu, mais passage obligatoire près du Pont du Diable.



Dans tout ce programme une journée terroir s'imposait : dégustations d'anchois à Collioure et de Banyuls à la cave.

Donc le vendredi repos pour tous. Les plus vaillants ( la majorité ) s'offrent une marche dans le massif de la Clape pour admirer un site impressionnant : le gouffre de l'œil doux.

Après cette semaine ensoleillée, nous rentrons avec dans la tête de bons souvenirs et de belles images... à l'année prochaine.

# Séjour 2016 - La Lorraine

« En passant par la Lorraine avec mes sabots.. ». Les participants à ce séjour pourront chanter ce refrain.

Nous serons accueillis dans l'hôtel VTF « Le Domaine de Volkrange » près de Thionville.

Hôtel implanté dans un grand parc, terre d'histoire et de mémoire.

## Le séjour aura lieu du samedi 18 septembre au samedi 25 septembre 2016

Le transport sera assuré par la SAVAC. Un seul car est prévu.

L'hébergement est en chambre double.

La possibilité d'avoir une chambre individuelle (+105 €) sera très réduite, par contre possibilité de chambres triples.

### **Prix du séjour par personne : 790 € environ**

Ce prix comprend : La pension complète (vin inclus, cafés)  
Draps et serviettes de toilette fournis  
Voyage, excursions (voir ci-dessous)  
Déjeuners des samedis midi aller et retour  
Les pourboires.

**Inscriptions : avant le 15 octobre 2015 à l'aide du bulletin d'inscription ci-dessous**

**Les chèques seront établis à l'ordre de : COS 91- ANR 91**

**Les chèques-vacances à l'ordre de : VTF**



Jour 1 : Arrivée fin après-midi. Accueil et installation.

Jour 2 : Nancy, la ville, la maison de la mirabelle.

Jour 3 : Verdun, la Citadelle ; l'ossuaire de Douaumont.

Jour 4 : Arzviller. Visite du plan incliné et promenade.

Jour 5 : Trèves et l'Allemagne puis caves de Wellenstein.

Jour 6 : Ligne Maginot ; Fort de Hackenberg.

Jour 7 : Détente (Repos chauffeur).

Jour 8 : Retour en Ile de France, passage à Metz.

---

## **BULLETIN D'INSCRIPTION avant le 15 /10/2015    Séjour 2016 - Lorraine**

Nom : ..... Prénom : ..... N° tél + portable : .....

Adresse : .....

Logement à partager avec Mr ou Mme :

Nom : ..... Prénom : .....

Email : .....

Versement à l'inscription : 200 € x ..... = .....Euros.

Transmettre ce bulletin et votre paiement à :

Jeannine Servot

1, rue Jean Sylvain Bailly

91220 Brétigny sur Orge.