

LE PETIT BONHOMMIEN

JOURNAL ÉDITÉ LE 13 JUIN 2016 N° 67

Des livres en cadeau pour l'école du Bonhomme



Jeudi 9 juin à 14h30 à la salle du conseil municipal de la mairie du Bonhomme, les 33 élèves et leurs enseignants sont réunis pour une sympathique manifestation : en présence du maire du village, du conseiller délégué aux affaires scolaires, d'un représentant de l'inspection académique, des ATSEM et des parents d'élèves, deux délégués de l'association « Renaissance Française », Dominique Thuet et Jean Luc Maurice, ont remis aux écoliers une quinzaine de livres pour étoffer les bibliothèques des 2 classes.

Cette association a été fondée en 1916 par Raymond Poincaré et sa présidente actuelle est Simone Veil. Elle promeut la culture et en Alsace particulièrement, elle s'est attachée à offrir des livres (depuis les destructions d'ouvrages occasionnées pendant la dernière guerre).

Une école méritante est choisie par l'inspecteur délégué dans chaque circonscription du Haut Rhin. Dans la circonscription d'Ingersheim, c'est l'école du Bonhomme qui a été retenue cette année. Le choix des livres effectué par les enseignants à la librairie « Nouveau Liseron » de Colmar s'est porté sur les sujets ayant trait à la découverte du monde.

Jean François Bottinelli, maire, et Michel Keller, conseiller pédagogique, ont chacun à leur tour exhorté le jeune public à fréquenter assidument les livres, qui leur apporteront beaucoup de plaisir en échange.

Les élèves les plus âgés ont remercié à l'aide de poésies, écrites par Léonard Nimoy et Jean de la Bruyère.

Tous ont pu faire honneur au super goûter dressé sur la table du conseil.

Article : DNA - Madame Loigerot

**PROCES VERBAL DES DELIBERATIONS
DU CONSEIL MUNICIPAL
DE LA COMMUNE LE BONHOMME
SEANCE du Vendredi 10 JUIN 2016**

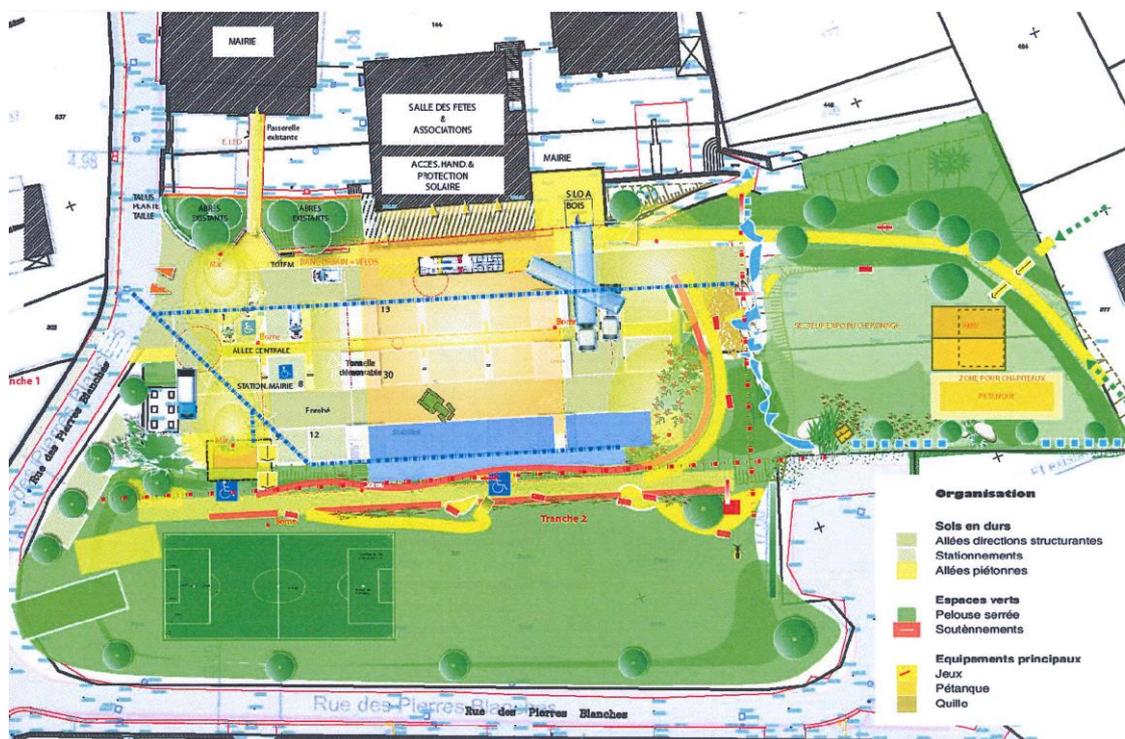
1 - APPROBATION DU CONSEIL MUNICIPAL PRECEDENT

Le procès-verbal a été expédié à tous les membres ; il est commenté par le Maire.
Aucune observation n'est formulée ; il est adopté à l'unanimité.

2 - TRAVAUX : AMENAGEMENT DE LA PLACE DE LA SALLE DES FETES - Présentation par M Jaeger de l'Adauhr

Monsieur Jaeger de l'Agence Départementale d'Aménagement et d'Urbanisme du Haut-Rhin présente au conseil municipal l'étude de faisabilité pour l'aménagement de la place de la salle des fêtes. Celle-ci a été réalisée suite aux travaux de la commission communale compétente.
Il s'agit d'une trame communale, un principe d'organisation générale, un projet de base qui peut recevoir des modifications. Un chiffrage par groupes a été fait car l'objectif est de démarrer éventuellement en tranches et de réaliser les travaux au fur et à mesure des moyens communaux.

Plan de la place



Le projet peut être réalisé en 1, 2 ou 3 tranches et les travaux pourraient être prévus en 2017.

3 - SUBVENTION : demande de la part du tennis club les deux tours (suite à la DCM du 26-2-2016) - DM 1-2016 (M14)

Suite à la délibération du conseil municipal du 26-2-2016, l'association le Tennis Club Les Deux Tours a transmis au maire les documents sollicités par le conseil municipal.

Ainsi, le conseil accepte de verser à titre tout à fait exceptionnel, uniquement pour cette fois-ci, la subvention sollicitée.

Le conseil rappelle également :

-qu'il était d'accord de participer financièrement mais uniquement à l'investissement du bâtiment ;
-que la clef de répartition (qui avait été établie) doit strictement être appliquée, à l'avenir.

4 - SOURCE : transfert de la concession de M. Bilz Michel à M. Lindenmann Bertrand et au Club Vosgien de Sainte Marie aux Mines

Le conseil municipal accepte le transfert de la concession de source aux nouveaux propriétaires du 2 chemin du Haycot : Madame et Monsieur Bertrand Lindenmann.

Il demande aux nouveaux propriétaires un engagement : la vanne d'eau -qui alimente en eau le chalet appartenant à la communauté de communes du Val d'Argent- doit rester ouverte, au minimum durant la saison de ski pour le pisteur secouriste qui réside dans ce chalet durant la saison hivernale.

Par ailleurs, une concession de la même source est attribuée au Club Vosgien de Sainte Marie Aux Mines, représenté par son président M Patris (rétablissement de la concession d'avant 1990).

En outre, le texte des actes de concession est modifié et il sera rajouté :

-- que la commune se réserve le droit d'accorder d'autres concessions de la même source, dans les limites de sa production ;
-- que dans l'emprise des chemins communaux éventuels, la conduite sera enterrée à au moins 80 cm ;

Les tarifs sont ceux issus de la délibération du 11-12-2015.

5 - CHASSE - lots n° 1 + 2 + 3 : association cynégétique du Bonhomme : 3 démissions et 2 agréments de membres

Le conseil municipal, vu l'avis favorable de la commission cynégétique, donne son agrément, en tant que permissionnaires, aux membres suivants sur les lots de chasse n° 1 et 2 et 3 du Bonhomme, à compter du 1er mai 2016 : --Madame PRETOT Martine et --Monsieur ANLIKER Urs.

Il accepte la radiation de l'association cynégétique des personnes suivantes, avec effet au 15 avril 2016 : * M Jean-Pierre HOUIN * M Pascal LANTZ * M Aimé Osmane

Il est noté que suite aux modifications ci-dessus la condition de distance est toujours respectée (article 6.1 du cahier des charges type des chasses communales pour la période du 2 février 2015 au 1er février 2024).

6- TERRAIN - Location de la parcelle n° 36 en section n° 18

Le conseil municipal accepte de louer la parcelle n° 36 en section n° 18, à compter du 1er juillet 2016. Par contre, le hangar qui se trouve sur le terrain continuera d'être occupé par le locataire actuel.

N° de la section	N° de la parcelle	Surface exploitée	Lieu
18	36 (hors hangar)	34a 82ca	Roosberg

Par ailleurs, le terrain ne doit pas être sous-loué ; un bail rural sera signé pour neuf années à compter du 1er juillet 2016 ; le tarif est le prix en vigueur pour 2016.

7- SALLE DES FETES - règlement et tarifs

Le conseil municipal adopte le règlement de location de la salle des fêtes modifié ainsi que les tarifs des locations. Le règlement et les tarifs sont visibles sur le site internet communal : www.lebonhomme.fr ; sur demande à la mairie ; et sur le tableau d'affichage dans le hall de la mairie.

Dans un an, un point sera fait sur l'utilisation de la salle ainsi que sur les tarifs.

8- COMMUNICATIONS DU MAIRE ET DIVERS

P.L.U.i. : dans le cadre de l'élaboration du Plan Local d'Urbanisme intercommunal, le diagnostic a pointé l'importance du bâti vacant. Un stagiaire a été chargé par la communauté de communes de la vallée de Kaysersberg, dans le cadre d'une mission de stage, de procéder au recensement et à l'actualisation de ce bâti vacant dans toutes les communes.

La prochaine réunion du conseil municipal aura lieu le vendredi 8 juillet 2016 - 20 h 00.

INFORMATIONS COMMUNALES

PERMANENCE MAIRIE

La prochaine permanence à la Mairie pour les personnes en recherche d'emploi ou tout autre aide à la personne se tiendra le **samedi 8 juillet 2016 de 10H à 11H30**. (Corinne, Béatrice, Marcelle et Florent vous accueilleront).

AVIS AUX PROPRIETAIRES FONCIERS

Les propriétaires fonciers sont informés que Mme LABOPIN Géraldine, géomètre du Cadastre sera de passage en commune les **23 et 24 juin 2016** ainsi que le **1^{er} juillet** afin de procéder aux mises à jour annuelles de la documentation cadastrale et à la tenue à jour du plan cadastral.

Dans ce cadre, elle sera amenée à se déplacer sur l'ensemble du territoire communal et à prendre contact avec les administrés.

COMMANDE GROUPEE D'ARBRES FRUITIERS



**Et si vous plantiez un arbre fruitier ?
Profitez des avantages et des plaisirs du verger en 3 étapes !**

Les prix des fruitiers "hautes – tiges" sont inférieurs aux prix des "demi-tiges", car le Conseil Départemental verse une subvention de 40 % sur le prix HT des "hautes - tiges", dans le cadre du GERPLAN de la Communauté de Communes de la Vallée de Kaysersberg.

1. CHOISIR

Les 5 communes du pays Welche vous proposent de profiter de tarifs avantageux d'un achat groupé pour choisir, parmi une sélection, des fruitiers traditionnels et rustiques ou des variétés plus récentes.

2. COMMANDER

Le bon de commande sera téléchargeable sur le site internet de la commune à partir du **20 juin 2016** : <http://www.lebonhomme.fr/>

Une version papier sera également disponible à la Mairie de votre domicile à partir du 20 juin.

Le bon de commande et le paiement (par chèque à l'ordre du Trésor Public) sont à déposer à votre Mairie **avant le 2 septembre 2016**.

Attention, le nombre d'arbres que vous pouvez commander est limité à 3 par famille (même nom, même adresse).

3. RETIRER SES ARBRES

La distribution des arbres se déroulera **samedi 5 novembre 2016** de **9H00 à 10H00** pour les communes

de **Lapoutroie – Le Bonhomme- Fréland** et de **10H00 à 10H30** pour les communes de **Labaroche – Orbey**, dans le parc de la piscine à Kaysersberg.

Sur place, vous trouverez des moniteurs du Syndicat des producteurs de Fruits de Ribeauvillé et environs qui vous aideront et prendront en charge les vérifications des racines et la taille de formation de chaque fruitier.

De même ils répondront à vos questions sur les maladies et insectes nuisibles. Nous les remercions d'avance pour leur concours précieux dans cette opération.

L'association « Pas à Pas Vallée de la Weiss en transition » sera également présente lors de la distribution afin de vous proposer une animation.

**Attention, le nombre d'arbres est limité à 200 pour les 5 communes.
N'attendez pas pour passer commande.**

Noces d'or de Roger et Nicole BLEU



Nicole et Roger Bleu ont la joie de fêter leurs noces d'or vendredi 20 mai entourés de leur famille, de leurs amis et de représentants de la municipalité.

Roger et Nicole se sont rencontrés il y a une cinquantaine d'années au cours de sorties en bande de copains autour du club de foot d'Orbey, où jouait Roger. Il y avait alors beaucoup de fêtes dans le canton et le dancing « La Palette » de Hachimette attirait du monde avec son orchestre de qualité.

Le 21 mai 1966, Nicole et Roger, âgés de 20 ans, ont uni leur destinée d'abord à la mairie du Bonhomme, c'est le maire Germain Petitcolas qui les a mariés, puis à l'église du Bonhomme, là c'est le curé Georges Habig qui était aux commandes. Et il pleuvait. Il a fallu ensuite passer chez le photographe Munier d'Orbey, avant de retrouver toute la famille au restaurant « Le Lion d'Or » chez Blaise au Bonhomme.

Nicole Chenal est née le 28 décembre 1946 au Bonhomme dans la famille de Jean Paul Chenal et Yvonne Tisserand. Après sa scolarité primaire à l'école du Bonhomme, elle a passé 3 ans au pensionnat de Ribeauvillé où elle a préparé un CAP de sténo-dactylo. Elle a obtenu un poste de secrétaire médicale et c'est elle qui faisait « bouillir la marmite » quand elle s'est mariée, son époux poursuivant ses études. Le couple s'est ensuite installé au Bonhomme et Nicole a secondé sa maman dans la tenue d'une épicerie-tabac-journaux du village, avant d'en prendre la gérance jusqu'à sa retraite.

Roger Bleu est né le 24 novembre 1946 à Lapoutroie, dans la famille de Léon Bleu et Alice Fumey ; son frère Bernard est décédé. Il a suivi sa scolarité à l'école de Lapoutroie, avant de fréquenter le lycée de Saint Dié, puis le lycée technique de Colmar, d'où il est sorti avec un Brevet Supérieur de Commerce. Il a travaillé à la préfecture de Colmar, comme rédacteur à la mairie d'Orbey, puis à la Caisse d'Epargne où il a gravi tous les échelons jusqu'à celui de cadre supérieur directeur du secteur « Colmar campagne ». Roger a toujours été très investi dans la vie publique, n'a pas hésité à prendre des responsabilités et a un regard assez visionnaire sur l'avenir des communes : après un mandat comme conseiller municipal, il a été pendant 25 ans maire du Bonhomme, il a effectué 2 mandats comme président de la communauté de communes de la vallée de Kaysersberg, il a été président du syndicat mixte du Lac Blanc, et il occupe toujours les postes de président des « Joyeux Montagnards », de trésorier de l'association de pêche et participe au comité de jumelage et au comité des fêtes. Cette implication forte dans la vie du village lui laisse encore le temps de faire du ski, du vélo, du ping-pong, de bricoler et de fleurir son jardin.

La naissance de deux enfants a comblé le couple Bleu : Véronique, qui a épousé Eric Schodel et Jean, qui a épousé Cécile Ploué. Et quatre petits enfants, Alizée et Thibaut chez Véronique, Emile (décédé) et Eugénie chez Jean sont venus rajouter des branches à l'arbre généalogique. Sans oublier un arrière petit fils, Maxence, fils d'Alizée.

Félicitations à ce couple dynamique pour leurs noces d'or.

BARBECUE DES ECOLES :

Afin de terminer l'année scolaire dans la joie et la bonne humeur, nous organisons le désormais traditionnel barbecue de fin d'année le :

VENDREDI 01 JUILLET A PARTIR DE 18H A LA SALLE DES FETES

Vous y êtes naturellement tous conviés ainsi que votre famille et vos amis, n'hésitez pas à venir accompagnés.

Les sangliers nous sont offerts par la municipalité, les boissons pour les enfants par la coopérative de l'école, les salades préparées par la ferme auberge de la Graine Johé et le fromage par la ferme Minoux.

Nous vous demandons une participation de **10 euros par adulte et de 5 euros par enfant** (jusqu' à 12 ans et non scolarisé à l'école).

La soirée est gratuite pour les enfants de l'école.

Nous vous demandons d'apporter également :

- les boissons de votre choix
- un dessert
- vos couverts et...votre bonne humeur !

Nous vous rappelons que les mineurs doivent obligatoirement être accompagnés.

Toute aide pour l'organisation de la soirée est la bienvenue !

Merci de bien vouloir retourner à l'école le talon réponse ci-joint accompagné de votre règlement, pour le **24 JUIN 2016, AU PLUS TARD.**

Comptant sur votre présence et au plaisir de nous retrouver.

Les délégués des parents
Karine BOSSERELLE
Emilie DIDIERJEAN
Angélique MINOUX
Catherine PETITDEMANGE

TALON REPOSE A RETOURNER A L'ECOLE POUR LE 24 JUIN 2016 AU PLUS TARD

Madame, Monsieur :

- Participera au barbecue
 Ne participera pas au barbecue

Nombre d'adultes :

Nombre d'enfants :

Total :

Le règlement peut être fait en espèce ou par chèque à l'ordre de l'OCCE 68 C S 872058 (coopérative)

POUBELLES :

De grands sacs poubelles sont régulièrement déposés sur le parking de l'église à côté de l'abri bus et de la petite poubelle mise en place pour les randonneurs de passage sur notre commune. Il est rappelé que des containers existent où l'on peut déposer ses ordures, mais uniquement avec des sacs rouges prépayés.

Merci de bien vouloir respecter ce lieu public



DIVERS

BIEN ETRE DANS LES VOSGES 2016 (rectificatif à la parution du Petit Bonhommien du mois de mai)

Stage bien être au Bonhomme

La première semaine des vacances scolaires, **du 4 au 9 juillet**, sera cette année encore sous le signe du bien-être et du rire.

Des stagiaires en résidence prendront leur quartier chez Odile Jung, à la Chapelle au Bonhomme pour découvrir la région mais surtout pour vivre une semaine de détente.

Méditation, relaxation, séance de rigologie, biokinésie, initiation à la self défense féminine, shiatsu myoénergétique..... et d'autres surprises et ateliers sont au programme. **Ces ateliers sont OUVERTS à tous les habitants du Bonhomme.** Profitez de cette occasion pour découvrir et vivre des moments de bien-être et de détente.

Contactez Odile Jung au 06 72 26 72 94 ou par mail odilejung@aol.com pour tous les détails pratiques et les conditions.

D'ores et déjà prenez note de la séance de rire
le jeudi 7 juillet de 18 h à 19 heures, au 132 basse la chapelle au Bonhomme

Venez vivre cette expérience inédite, aucune contre-indication et détente assurée.

Economies d'énergie : la recette d'une maison confortable

Ingrédients

- 1 maison un peu froide en hiver
- 1 facture d'énergie un peu salée
- des propriétaires motivés
- 1 conseillère info énergie
- 1 groupe d'artisans locaux

Préparation

- Appeler la communauté de communes de la vallée de Kaysersberg pour prendre un rendez vous avec la conseillère info énergie au **03 89 78 21 55** ou par courriel : info@cc-kaysersberg.fr
- Rencontrer la conseillère avec la facture d'énergie et envisager les options d'améliorations. Définir le projet.
- Saupoudrer des aides financières présentées lors du rendez-vous.
- Mettre en travaux avec le groupe d'artisans locaux pendant quelques semaines.
- Profiter pendant plusieurs dizaines d'années !



Dégustation

- Vous voulez un avant-goût pour vous mettre en appétit ?
- Venez visiter un chantier de rénovation globale du programme Oktave !
- Visite virtuelle du 1^{er} chantier de rénovation Oktave d'Alsace :
- Lundi 6 juin 2016 à 18h en mairie de Kientzheim.
- Visite du 2^{ème} chantier de rénovation Oktave :
- Jeudi 7 juillet 2016 à 18h. Lieu communiqué à l'inscription.
- Entrée gratuite sur inscription au **03 89 78 21 55** ou par courriel : info@cc-kaysersberg.fr
- Attention, le nombre de places est limité !



PREPARATION PHYSIQUE

Suite à de nombreuses demandes je vais essayer de mettre en place un plan d'entraînement sur un mois que chacun pourra effectuer selon son niveau. Dans chaque « Bonhommeien » il y aura des exemples d'exercices selon le niveau choisi. Il suffira de suivre la programmation choisie.

Les principes de base sont de développer la condition physique en s'appuyant sur des séances courtes (15 à 45 min), composées d'activités cardio et de mouvements de musculation fonctionnels simples d'exécution, avec peu ou pas de matériel, pouvant s'effectuer n'importe où, n'importe quand vu que nous ne disposons pas d'une salle de musculation (pour le moment).

Il s'agit de préparer le corps et l'esprit à réaliser un certain nombre de tâches telles que marcher avec un sac lourd en côte, déplacer des charges lourdes etc...

Le défi consiste à développer les aptitudes d'endurance, de puissance, de tonicité, de souplesse mais aussi de résistance mentale, tout en limitant le risque de blessures afin d'être plus performant face aux défis du quotidien, que l'on soit actif ou sédentaire.

Le plan d'entraînement s'articule sur des enchaînements pour les membres supérieurs, les membres inférieurs et le corps complet.

Les séances sont classées par niveaux : basique – intermédiaire – avancé.

Vous pouvez vous entraîner dans votre garage, grange, cage d'escalier, bureau, forêt, chambre d'hôtel. Vous déterminez vous-même l'intensité de la séance en adaptant les temps de récupération, le rythme d'exécution et le nombre de répétitions ce qui vous permet de vous entraîner à plusieurs avec des niveaux différents.

But de l'entraînement :

Il permet de développer la musculature, de se sentir mieux et surtout de développer la fonctionnalité. Vous serez capable de remplir l'ensemble des tâches liées à votre activité pour être performant sur le « terrain ». L'entraînement par intervalles à haute intensité correspond parfaitement à l'objectif recherché. Il s'agit de s'entraîner en alternant des phases de haute intensité avec des phases de récupération active, sans laisser le rythme cardiaque descendre trop bas pendant des séances de courte durée.

Ce procédé permet de tirer le plus de bénéfice de l'entraînement en boostant votre métabolisme pendant des périodes pouvant aller jusqu'à 36 h après votre séance ce qui n'est pas le cas avec des séances de steps et autres activités à la mode.

Entraînez-vous méthodiquement, en vous faisant plaisir et ne brûlez pas les étapes.

NIVEAU BASIQUE

Vous débutez ou vous reprenez après une pause dans le domaine de la condition physique, ce niveau s'adresse à vous.

Quelques conseils de base :

Avant chaque séance un échauffement de 10 min permet une mise en route cardio-vasculaire et une mobilisation ostéo-articulaire et musculo-tendineuse.

Pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort.

Pratiquez régulièrement des étirements

Prenez au moins 4 jours de récupération par semaine pour permettre à votre organisme de bien récupérer et conservez un niveau d'intensité de faible à moyen durant vos séances.

Exemple de séances pour les membres inférieurs :

Effectuer un maximum de rounds en 15 mn :

10 Squats (flexion de jambes, pieds largeur du bassin, dos plat, mains derrière la nuque)

10 Fentes avant jambe droite puis gauche

15 secondes de gainage chaise (dos contre le mur, cuisse et jambes à 90°, les mains ne soulagent pas)

Exemple de séances pour les membres supérieurs :

Effectuer 8 rounds le plus vite possible :

15 Pompes (à genoux pour ceux qui ont des difficultés)

30 Abdos (bien plaquer les lombaires au sol, bras croisés devant la poitrine, expirer en remontant, contrôler la descente)

30 secondes de gainage (en appui sur les coudes, pieds largeur bassin, tout le corps est aligné, la tête dans l'axe du corps)

Exemple de séances pour tout le corps :

Effectuer 10 rounds le plus vite possible :

30 secondes de gainage

5 Burpees (en position de pompes, regrouper les jambes au niveau de la poitrine, sauter en extension, descendre vers le sol pour se retrouver en position de pompes.

10 Pompes

15 Squats.

NIVEAU INTERMEDIAIRE

Vous avez suivi le niveau basique, ou pratiquez déjà une activité sportive régulièrement ce niveau s'adresse à vous.

Exemple de séances pour les membres inférieurs :

Effectuer 10 rounds :
15 Squats sautés (faire une flexion comme un squat puis à l'extension, réaliser une petite impulsion, amortir puis recommencer)
30 secondes de montées de genoux sur place
20 secondes de gainage chaise

Exemple de séances pour les membres supérieurs :

Effectuer un maximum de rounds en 25 mn :
30 secondes de sprint sur place
10 Pompes

Exemple de séances pour tout le corps :

Effectuer un maximum de rounds en 20 mn :
20 Pompes
20 Squats
20 Abdos

NIVEAU AVANCE

Vous avez suivi le niveau intermédiaire, ou pratiquez déjà une activité sportive en compétition ce niveau s'adresse à vous.

Exemple de séances pour les membres inférieurs :

Effectuer 10 rounds :
30 Squats
30 Squats sautés
30 Burpees

Exemple de séances pour les membres supérieurs :

Effectuer un maximum de rounds en 40 mn :
30 secondes de gainage latéral droit
15 Pompes
30 secondes de gainage latéral gauche
20 Abdos
30 secondes de gainage
15 Pompes

Exemple de séances pour tout le corps :

Effectuer un maximum de rounds en 40 mn :
30 Pompes
30 Squats
30 Abdos

PROGRESSION MENSUELLE

Niveau Avancé

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Membres INF	Membres SUP	45 mn cardio	Membres INF	Membres SUP	Repos	Repos
Semaine 2	COMPLET	45 mn cardio	COMPLET	45 mn cardio	COMPLET	Repos	Repos
Semaine 3	Membres SUP	Membres INF	45 mn cardio	Membres SUP	Membres INF	Repos	Repos
Semaine 4	COMPLET	45 mn cardio	COMPLET	45 mn cardio	COMPLET	Repos	Repos

PROGRESSION MENSUELLE

Niveau Intermédiaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Membres INF	Membres SUP	Repos	Membres INF	Membres SUP	Repos	Repos
Semaine 2	COMPLET	45 mn cardio	Repos	COMPLET	45 mn cardio	Repos	Repos
Semaine 3	Membres SUP	Membres INF	Repos	Membres SUP	Membres INF	Repos	Repos
Semaine 4	COMPLET	45 mn cardio	Repos	Membres INF	Membres SUP	Repos	Repos

PROGRESSION MENSUELLE

Niveau Basique

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Membres INF	Repos	Membres SUP	Repos	COMPLET	Repos	Repos
Semaine 2	Complet	Repos	30 mn cardio marche active	Repos	COMPLET	Repos	Repos
Semaine 3	Membres SUP	Repos	Membres INF	Repos	30 mn cardio	Repos	Repos
Semaine 4	COMPLET	Repos	Membres INF	Repos	Membres SUP	Repos	Repos

Possibilité de cours individuels ou collectifs. Contact : Bertrand SCHLUPP préparateur physique
D.E. ☎ : 06.48.48.40.03

TROPHEE DE FRANCE DES JEUNES VETETISTES 2016

Relais par équipe - Orientation - XCE - Trial - Cross-Country - Descente –

Du **lundi 25 au vendredi 29 juillet 2016** LAC BLANC / KAYSERSBERG – Haut Rhin – ALSACE

Un évènement national qui regroupera plus de 400 compétiteurs dans notre Vallée et qui proposera une série d'animations sportives et culturelles à la population locale et aux touristes. Pour plus d'informations connectez-vous sur le site suivant : <http://www.tfjv2016.com/pr%C3%A9sentation/le-concept/>



DES GRANDS-PARENTS SOUCIEUX DE L'AVENIR DE LEURS PETITS-ENFANTS

Une majorité de grands-parents ont profité de 70 ans de paix et de confort matériel croissant. Ils ont du temps et des compétences. Ils sont libres de paroles et d'actions.

Si vous êtes de celles et ceux qui veulent léguer à leurs enfants et petits-enfants un monde habitable et plus solidaire, sachez que depuis l'été 2015 a été créé en France l'association "Grands-parents pour le climat" (<http://grandsparentsclimatfrance.fr/> et sur Facebook : <https://www.facebook.com/gpcFrance>).

Son objectif est d'agir pour le climat de façon concrète via :

1. la promotion des valeurs de sobriété, solidarité, et de mise en cohérence de nos modes de vie avec ces valeurs,
2. le développement d'activités qui suscitent chez les jeunes le goût et le respect de la nature ainsi que la conscience des enjeux écologiques,
3. des actions auprès des décideurs politiques et économiques pour la mise en oeuvre effective des engagements pris lors de la COP 21.

Si vous partagez cette ambition et si vous souhaitez agir, localement, d'une façon concrète, contacter Philippe Girardin au 03 89 47 55 27 afin de constituer un petit groupe de grands parents actifs sur notre vallée.

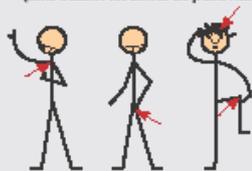
CONCERT GRATUIT :



**de retour
d'une activité
de plein air,**



**un examen
de tout le corps
s'impose :**
(sans oublier les zones de peau humide)



- > La piqûre de la tique est indolore.
- > Aucun produit répulsif contre les tiques n'est efficace à 100%.
- > Privilégier les vêtements clairs et couvrants
- > Vous trouverez un tire tique en pharmacie et en parapharmacie



**action contre la tique
et les maladies qu'elle transmet**
www.gare-aux-tiques-mma-alsace.fr



**action contre la tique
et les maladies qu'elle transmet**
www.gare-aux-tiques-mma-alsace.fr



**la tique,
? questions réponses !**

Pourquoi se méfier de la tique ?

Les tiques sont des vecteurs très importants de maladies en médecine humaine et vétérinaire. Hématophages, elles se nourrissent de sang et vivent aux dépens des animaux et parfois des êtres humains. C'est lors de leur "repas" sanguin qu'elles peuvent transmettre une variété importante de germes. En Alsace, la borréliose de Lyme (ou maladie de Lyme) est actuellement la plus préoccupante (environ 3000 cas par an).

A quoi ressemble une tique ?

La tique, dont les variétés sont très nombreuses est un acarien visible à l'œil nu mais de très petite taille. En Alsace, c'est l'espèce *Ixodes ricinus* que l'on rencontre. La croissance passe par 3 stades :
la larve / 0,5 mm (après écdose de l'oeuf)
la nymphe / 1 mm
l'adulte / 3 mm mâle ou femelle. Elle peut piquer à tous les stades.



Photo : N. Boulanger, Faculté de Pharmacie de Strasbourg

Où rencontre-t-on la tique ?

Les tiques vivent dans les milieux humides tels que forêt, bois, talus et les prairies. On en trouve aussi dans les parcs des villes (espaces verts) et dans les jardins. Leur densité varie à la fois avec le degré d'humidité, de la couverture végétale et avec l'abondance de la faune sauvage.

Comment vit la tique ?

Pour se développer et passer d'un stade à l'autre (larve, nymphe, adulte), la tique a besoin d'un repas sanguin qui peut durer plusieurs jours. Son activité de croissance est maximale au printemps et au début de l'automne.

Comment la tique s'accroche-t-elle à l'homme (ou à l'animal) ?

La tique repère sa cible (rongeurs, cervidés, oiseaux... le promeneur) postée sur des herbes ou dans le tapis végétal (feuilles mortes), puis attirée par les mouvements, la chaleur ou le gaz carbonique émis par l'animal ou l'homme, elle s'accroche sur lui. Elle cherche ensuite à piquer préférentiellement les zones de peau humide (pl des genoux, aisselles, organes génitaux, cuir chevelu...) La partie avant de la tique comporte un rostre qu'elle enfonce dans la peau. Ce rostre est hérissé d'épines permettant à la tique de rester fixée dans la peau.



Peut-on éviter le risque de piqûre de tique ?

Si possible, rester sur les grands chemins et porter des vêtements clairs pour faciliter un repérage très précoce, déjà pendant la promenade. **Mais attention !** Des vêtements couvrant bras et jambes ne préviennent pas une tique de se faufiler en dessous. De même, l'utilisation de répulsifs appliqués sur la peau ou sur les vêtements ne protège pas totalement d'une piqûre (aucun produit n'est efficace à 100%).

Comment repérer une tique sur son corps ?

Il est impératif au retour d'une promenade en zone à risque de s'inspecter (ou de se faire examiner par un proche) minutieusement le corps entier, cuir chevelu compris. On peut déjà au cours de la promenade, la repérer sur ses vêtements, ou la sentir progresser sur sa peau. Comme elle n'a pas encore eu le temps de se fixer, il est très facile de l'enlever.

Comment enlever la tique ?

Cela se fait par un geste simple à l'aide d'un tire tique ou d'une pince fine. Il est inutile d'appliquer au préalable de l'alcool, de l'huile, de l'éther ou tout autre produit pour l'extraire.

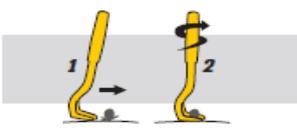
IMPORTANT...

- Plus la tique reste fixée longtemps, plus le risque de transmission de maladie augmente.
- S'inspecter minutieusement tout le corps au retour de chaque promenade.
- Enlever la tique le plus précocement possible est primordial.
- Désinfecter la zone de piqûre et se laver les mains

Extraction au tire tique

- 1 Insérer la tique dans la fente du tire tique
- 2 Tourner lentement sans tirer jusqu'à ce que la tique se décroche.

C'est un procédé rapide et indolore permettant de retirer la tique en toute sécurité. Ensuite, il faut désinfecter la zone de piqûre et se laver les mains.



Que faire après une piqûre de tique ?

Il est indispensable de surveiller la zone de piqûre dans les jours voire dans les semaines qui suivent (entre 3 à 8 semaines). En cas d'apparition d'une plaque rouge s'élargissant progressivement autour du point de piqûre ou d'autres symptômes comme des maux de tête, de la fièvre, une fatigue anormale, des douleurs... il faudra consulter son médecin traitant. En effet, un traitement adapté permettra d'éviter le développement d'une maladie de Lyme ou d'une autre maladie transmise par les tiques.



L'AMICALE DES SAPEURS-POMPIERS DU BONHOMME



organise



le samedi 10 septembre 2016 à 19h00
à la Salle des Fêtes

soirée cochon à la broche

MENU

- * cochon à la broche
- * frites
- * salade
- * tome ou munster
- * tarte

apéritif et
café offert

20 € le menu



Soirée privée avec
ambiance musicale

Pour la réservation contacter
Pascaline HUMBERT au
06.47.00.18.45
(dernier délai 20 août 2016)

Directeur de la publication : Jean-François Bottinelli Maire -- Responsable de la rédaction : Corinne Schlupp adjointe,
Mairie : mise en forme, impression

Mairie du Bonhomme – 61 rue du 3^{ème} Spahis algériens – 68650 Le Bonhomme
Tél : 03.89.47.51.03 --- Fax : 03.89.47.53.25 --- mail : mairie-du-bonhomme@wanadoo.fr