

les Echos

DE LA BELLE ÉTOILE

Histoire ²⁻³ | L'actualité du Centre Social ⁴⁻⁵ | La vie du quartier ⁶⁻⁷
Nature ⁸⁻⁹ | Cuisine ¹⁰ | Trucs & astuces / Coup de cœur ¹¹

Jean
Moulin
Centre Social

N°95 | PRINTEMPS 2020



L'HISTOIRE DES JEUX OLYMPIQUES

Cette année auront lieu les 32^{èmes} jeux olympiques d'été. Mais tout commence en Grèce, il y a environ 3000 ans.

Des concours sportifs sont organisés à Olympie. Les premières traces écrites datent de 776 av. J.-C. Ces Jeux sont instaurés afin de donner une unité au monde grec, alors fragmenté en cités-états et constamment en guerre. Ils ont lieu tous les quatre ans, ce sont des olympiades.

Les jeux exigent l'arrêt des combats, avant, pendant et après, afin de permettre aux athlètes mais aussi aux spectateurs de se rendre et de repartir des sites en sécurité.

Les gens se déplacent de toute la Grèce et de ses colonies (Italie, Afrique du Nord et Asie Mineure), pour participer ou assister aux Jeux, animés par un sentiment commun : une même culture et une même religion. Au moment

des compétitions, plus de 40 000 personnes affluent sur le site, spectateurs et marchands.

Les trois critères de participation sont : être un homme, être d'origine grecque et être libre. Les femmes sont exclues. Malgré cela, des concours de course à pied pour les jeunes filles sont attestés à Olympie et dans d'autres lieux antiques. Seules les femmes non mariées peuvent accéder aux jeux en tant que spectatrices.

Partout en Grèce et dans les colonies existent de nombreux concours locaux. Chaque cité se fait un honneur d'en organiser. Les athlètes doivent refléter l'idéal d'un équilibre harmonieux entre le corps et l'esprit. Pour l'entraînement et les compétitions, ils étaient toujours nus.



L'ENTRAÎNEMENT

Chaque cité a son gymnase et sa palestra. L'enseignement pour les jeunes garçons comprend : éducation physique, musique, arithmétique, grammaire, lecture, hygiène et soins corporels. Lorsque l'athlète arrive à la palestra, il se déshabille. Il a pour seul équipement un aryballe (flacon en terre cuite) contenant l'huile, un strigile et une éponge. Pour se préparer à l'entraînement, il s'enduit le corps d'huile d'olive et le recouvre de sable fin. Cela sert à réguler la température du corps, à le protéger du soleil et des coups de bâton que l'entraîneur peut lui infliger si les exercices ne sont pas faits correctement ! Après l'entraînement, l'athlète prend son strigile, un instrument recourbé qui racle la sueur, l'huile et le sable. Il finit sa toilette avec de l'eau et une éponge.



LE DÉROULEMENT DES JEUX OLYMPIQUES

Les J. O sont célébrés durant plus d'un millénaire et on considère que la victoire est accordée par les dieux.

À leur apogée (autour du 5^{ème} siècle av. J.-C.), ils durent cinq jours et les compétitions sportives occupent la place centrale. Le programme ne comporte que des sports individuels, les sports d'équipe sont absents.

Le 1^{er} jour, les athlètes ainsi que les juges prêter le serment d'agir dans le respect des règles. Lorsque les athlètes ne les respectent pas, le juge sévit directement pendant le concours en usant du fouet. Pour fautes plus graves, ils doivent payer une amende. Avec l'argent, on fait ériger des statues de Zeus à Elis et à Olympie, on y inscrit les noms des tricheurs sur le socle.

Ont lieu ensuite les concours pour les trompettistes et les hérauts, dont les gagnants auront l'honneur de faire les annonces tout au long des Jeux. Précédés par la trompette, le nom de l'épreuve, l'arrivée des concurrents et le nom des vainqueurs sont proclamés bien fort par ces véritables «speakers» de l'époque.

Le 2^{ème} jour, les compétitions hippiques ont lieu le matin : course de quadriges (chars tirés par quatre chevaux), course de char tiré par des poulains et course de chevaux montés. Les vainqueurs ne sont ni les jockeys, ni les auriges (conducteurs de chars), mais les propriétaires des chevaux.

Le pentathlon a lieu l'après-midi dans le stade, il comporte cinq épreuves : disque, saut en longueur, javelot, course et lutte. Le stade à Olympie,

est rectangulaire et non ovale comme aujourd'hui. Il est délimité par des talus sur lesquels s'assoient les spectateurs. Les officiels bénéficient d'une tribune.

Le 3^{ème} jour est considéré comme le point culminant des Jeux. Il est réservé au grand sacrifice : cent bœufs sont abattus en l'honneur de Zeus et d'autres divinités. La viande est partagée lors d'un repas auquel assistent tous les participants.

Le 4^{ème} jour ont lieu les courses à pied, elles se déroulent dans le stade. Il en existe plusieurs types : la course qui couvre une longueur de stade, soit environ 192 m, le diaulos comporte deux longueurs de stade, le dolichos est une course de longue distance (de 7 à 24 longueurs de stade) et la course en armes où les athlètes sont revêtus d'un casque, de jambières et portent un bouclier.

L'après-midi est consacré aux sports de combat : pugilat, lutte et pancrace. Les combats se font par tirage au sort. Pour mettre fin au combat, un des adversaires peut lever le doigt.

Le 5^{ème} jour, les vainqueurs sont à l'honneur, ils sont couverts de rubans et reçoivent des palmes. On leur remet ensuite des couronnes d'olivier lors d'une cérémonie solennelle, puis ils sont conviés à un banquet avec les politiciens et les juges.

Aux Jeux Antiques, il n'y a qu'un seul vainqueur. S'ils ne reçoivent aucune rétribution financière, ils deviennent d'importants dignitaires dans leur cité d'origine, où ils peuvent exercer des fonctions politiques.



Durant plus d'un millénaire, les Grecs, puis les Romains, se réunissent à Olympie pour célébrer ensemble la fête en l'honneur de Zeus et veiller à ce que les Jeux Olympiques restent un événement majeur. On sait qu'ils sont encore organisés au 4^{ème} siècle de notre ère. C'est un décret de l'empereur chrétien Théodose en 393 après J.-C. qui interdit la pratique des cultes païens et par là, l'organisation des Jeux. Après cette interdiction, les cultes païens sont petit à petit supprimés et le site d'Olympie est abandonné. Des tremblements de terre détruisent les édifices. Grâce aux écrits des historiens de l'Antiquité, la mémoire des jeux et leur place dans le monde grec ne s'effacent pas complètement. C'est en 1776 que le voyageur anglais Richard Chandler découvre le site d'Olympie.

L'ACTUALITÉ DU CENTRE SOCIAL

RETOUR SUR LA SOIRÉE DES BÉNÉVOLES

*L'équipe du CSJM
aux petits soins des bénévoles !*



Association Imabel



Atelier plantation zen



*Kevin du service des sports pour un
atelier "Gestes et postures du quotidien"*



Atelier "Comme au casino"



*Merci à Sandrine Deporte pour les
cadeaux offerts aux bénévoles (Zen
Océane "Dé détente et bien-être" -
Centre commercial)*



Spectacle de magie avec Jérôme Vittecoq



Atelier massage



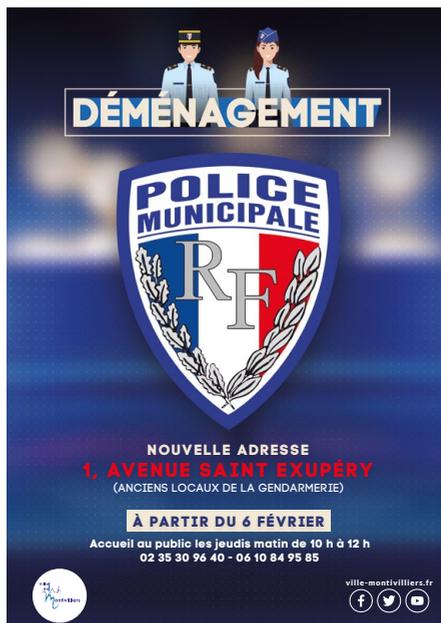
*Un grand merci aux bénévoles investis
dans le projet*

LA VIE DU QUARTIER



DÉMÉNAGEMENT DE LA POLICE MUNICIPALE

La police municipale arrive sur le quartier Belle Etoile, dans les anciens locaux de la gendarmerie nationale. Accueil tous les jeudis matins de 10 h à 12 h. Vous pouvez les joindre au 02.35.30.96.40 et au 06.10.84.95.85



LE JOURNAL DES ECHOS DE LA BELLE ÉTOILE, VÉRITABLE MÉMOIRE LITTÉRAIRE DE L'HISTOIRE DU QUARTIER DEPUIS MAI 1996 !!!!

Mais qu'est ce qu'était le Centre Social Jean Moulin avant ?

JUSQU'EN 1997...

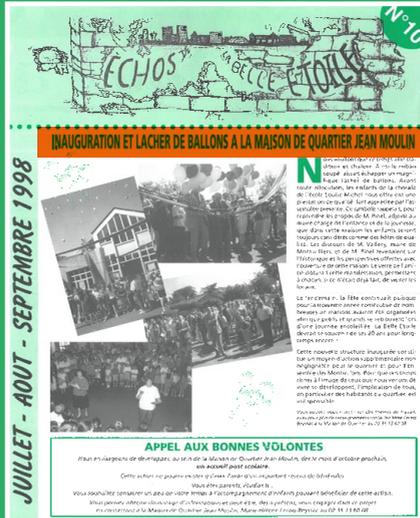
C'était une école maternelle que bon nombre d'entre vous ont connu :

...PUIS EN 1998...

Transformation en un lieu intergénérationnel : la maison de quartier Jean Moulin

...ET DEPUIS 2003 !

Transformation de la maison de quartier en Centre Social



LE COIN DU BRICOLEUR
UN LAPIN DE PÂQUES
POISSON D'AVRIL !!!
joyeuses Pâques

TRANSFERT DE L'ÉCOLE JEAN MOULIN VERS LOUISE MICHEL
Mars 1998

MAIS QUI ÉTAIT MARC CHAGALL ? 1887 - 1985

APPEL AUX BONNES VOLONTÉS
Flash info REGGAE BELLE ÉTOILE

Centre Social
Habitués, parents, enfants, jeunes, grands parents...
Pour vous en rendre compte par vous-mêmes, nous vous invitons à l'inauguration du Centre Social le mardi 25 mars 2003 à 18h00 à la Maison de Quartier Jean Moulin.



DON DU SANG

L'Amicale des Donneurs de Sang Bénévoles de Montivilliers et son canton vous invite, tout au long de l'année, à venir accomplir ce geste généreux, solidaire de donner votre sang.

Au Centre Social Jean Moulin, une collecte sera organisée par l'EFS de 15 h à 19 h les :

29 AVRIL | 27 MAI | 24 JUIN

Merci d'avance !

CÔTÉ JARDIN

LÉGUMES ANCIENS

ou oubliés

Ils réapparaissent depuis environ une décennie sur les étals de nos marchés et même maintenant dans quelques supermarchés. De formes un peu particulières, de goût très prononcé pour certains et très consommés en temps de guerre pour d'autres, ils ont été laissés de côtés après les années 50. La standardisation des produits a également participé à leur mise à l'écart. Pour beaucoup, ils ne sont pas difficiles à cultiver. En voici 3 :



Appelé aussi chou branchu ou de Daubenton, il reste 2 ou 3 ans au même emplacement et produit des feuilles autour d'un axe central à récolter une à une.

Il est réputé pour ses vertus tonifiantes.

Plantez vos pieds au printemps dans un sol bien préparé et amendé correctement. Il ne demandera pas d'autres soins que des arrosages réguliers et du compost surtout si vous récoltez souvent. Les feuilles sont plus tendres au printemps, à consommer crues ou cuites. Il se multiplie par bouturage.

Le prélèvement régulier des jeunes pousses, dès que la taille de la plante le permet, donne une plante compacte et productive. Les longues branches deviennent fragiles et finissent souvent couchées. Il n'est pas rare qu'elles s'enracinent, augmentant ainsi la taille de la touffe.



On la trouve également sous le nom d'épinard de Nouvelle Zélande. Elle remplace l'épinard, d'où son surnom "épinard du pauvre". En été, elle ne craint pas la chaleur, au contraire. Cette vigoureuse plante à des tiges rampantes, ses feuilles charnues se consomment crues (pour les plus jeunes) et cuites comme les épinards.

Sa forte concentration en vitamine C est l'un de ses atouts. Cette plante potagère est appréciée pour sa richesse en sels minéraux. Elle améliore la motilité intestinale et possède des propriétés anti-inflammatoires et anti oxydantes.

Les premiers plants apparaissent entre le 15ème et le 25ème jour. Pour éviter la montée en graine, il est conseillé d'arroser abondamment la tétragone et de pincer régulièrement les extrémités de sa hampe florale et de ses tiges. Les mauvaises herbes sont à supprimer régulièrement. À l'approche des gelées, le paillage est préconisé pour protéger les racines de la plante.

La récolte peut s'effectuer 3 mois après le semis. Les feuilles sont coupées une à une selon les besoins.



Le topinambour est un savoureux légume racine, avec un goût rappelant celui de l'artichaut d'où son surnom « artichaut de Jérusalem ». Il se consomme cuit.

Peu calorique, il est riche en glucides et a très peu d'action sur l'insuline (ce qui lui permet d'être consommé sans problème par les personnes diabétiques). Il contient aussi des fibres et affiche un bon rapport potassium/sodium, qui le rend diurétique.

De culture facile, tous les sols conviennent, même les plus pauvres, hors les terres trop acides. Cependant, un apport de compost améliorera le rendement.

Au printemps, les planter à la même époque et de la même façon que les pommes de terre. Si besoin, désherber en début de végétation, ensuite, aucun entretien n'est nécessaire : le topinambour ne craint ni les maladies, ni les prédateurs, ni le froid. Beaucoup de qualités pour un seul défaut : il est envahissant ! Faites donc un essai avec uniquement deux ou trois tubercules. Sept à huit mois après la plantation, récolter avec la fourche-bêche au fur et à mesure des besoins car les tubercules déterrés ne se conservent pas. Il faut donc les consommer rapidement.

Réserver un endroit à part du jardin pour le topinambour, car il reste toujours dans le sol un tubercule, ou même un morceau, qui va permettre la repousse d'année en année. Pas besoin de replanter, ça pousse tout seul, et la récolte est assurée.

COMPOSER SA JARDINIÈRE

AUTOUR DU TOPINAMBOUR

Dans un grand pot de 40 cm de profondeur sur au moins 40 cm de diamètre, **tentez la culture du topinambour** (maximum 2 plants). Si votre récolte n'est pas énorme vous aurez au moins des fleurs. En pleine terre, elles peuvent atteindre 2,50 m de haut, en pot, elles seront plus petites mais mettront de la couleur à l'automne.

CULTURE EN JARDINIÈRE

Associez votre topinambour avec **les incontournables pelargoniums** (à ne pas confondre avec les geraniums), il en existe une multitude de variétés. Pensez aussi aux **diascias**. Comme les pélagoniums, il existe des variétés plus ou moins hautes, des retombantes... C'est pareil pour les **petunias** aux couleurs variées, et les **surfinias** qui sont des variétés retombantes de petunias. **Un peu de grimpantes**, dans des contenants assez grands, pensez aux **clématites**, il en existe une multitude. N'oubliez pas d'**installer un treillage**, si vous prenez bien soin d'elles, elles fleuriront pendant plusieurs années.

Et entre vos plants de fleurs, installez quelques **aromatiques**, elles raviront vos papilles: menthe, ciboulette, thym...

Et pour un balcon ou un jardin diversifié à moindre coût, n'oubliez pas **le troc aux plantes**.

Fleur de topinambour



Clématite



Diascia



Petunia



Pélargonium à feuillage odorant

Leurs fleurs sont discrètes mais leur feuillage, découpé, duveteux ou plissé, parfois panaché de jaune ou bien argenté, fait tout leur charme. Ils dégagent une odeur de pomme, de citron ou encore d'orange lorsqu'on les froisse. Et oui un jardin ou une jardinière odorante c'est aussi très agréable.



Pélargonium lierre

Il se distingue par son port très étalé ou retombant. Ses rameaux grêles, pouvant atteindre 1 m de longueur, portent de petites feuilles vernissées. Floraison de mai aux gelées. Nombreuses variétés à fleurs simples et doubles, à feuillage panaché.



Pélargonium zonal

C'est le classique pélagonium à massif, à beau feuillage et grosses têtes florales. Floraison de mai aux gelées. Nombreuses variétés dans tous les tons de rouge, de rose et de blanc.



LE GROUPE FLEURISSEMENT

TROC AUX PLANTES

Samedi 16 mai 2020 de 14 h00 à 17 h00

Si vous souhaitez faire un don, cela est possible dès le 11 mai aux horaires d'ouverture du Centre Social Jean Moulin. 8H30 à 12h00-13h30 à 17h00.



Vous pouvez également rejoindre notre équipe de bénévoles pour cette manifestation. N'hésitez pas à contacter le Centre Social au 02.35.13.60.08

LA POTÉE NORMANDE

Ingrédients

- 50 g de beurre
- 350 g de jambonneau
- 4 tranches d'andouille de Vire
- 2 saucisses fumées
- 500 g de poitrine de porc
- 1 chou vert
- 4 carottes
- 4 pommes de terre
- 2 oignons
- 6 clous de girofle
- 5 grains de Genièvre
- 6 grains de poivre
- 1 litre de Cidre brut
- Gros sel



Préparation : 20 min | Cuisson : 1 h 45

Préparation pour 6/8 personnes

Plonger la poitrine dans un faitout rempli d'eau. Porter à ébullition et cuire 45 à 60 minutes à petits bouillons.

Pendant ce temps, laver et tailler le chou en quatre. Peler et laver les carottes et les pommes de terre. Eplucher les oignons.

Plonger le chou dans une eau bouillante salée au gros sel 5 minutes. Le retirer et le rafraîchir dans une eau glacée.

Tailler les carottes en biseaux.

Piquer les oignons avec les clous de girofle.

Placer l'ensemble de ces légumes (sauf les pommes de terre) dans une marmite. Ajouter le genièvre et le poivre en grains. Verser le cidre et compléter avec de l'eau jusqu'à immersion des légumes. Porter à ébullition et cuire à petits bouillons 20 minutes.

Faire fondre 20 g de beurre, y faire juste colorer la poitrine. L'ajouter au contenu de la marmite avec le jambonneau, les saucisses, l'andouille et les pommes de terre. Poursuivre la cuisson ~ 40 minutes. Retirer à l'aide d'une écumoire et placer dans un plat. Couper le jambonneau en 4 morceaux. Servir bien chaud, les légumes parsemés de beurre.

SAMOUSSAS AU CAMEMBERT ET AUX POMMES



Ingrédients

- 12 feuilles de brick
- 1 belle pomme à cuire
- 75 g de camembert
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisette
- 1 noix de beurre
- Fleur de sel et poivre

Préparation : 20 min | Cuisson : 10 min

Préparation

Une fois pelée, couper la pomme en petits cubes. Faire dorer les morceaux avec du beurre 6 à 7 min. Couper le camembert en petits dés. Verser l'huile de noisette dans un bol et préchauffer le four à 180°. Couper chaque feuille de brick en 2, plier chaque moitié en 2, puis les badigeonner avec l'huile. Déposer une cuillère à café de pommes sur la partie gauche de la feuille, ajouter quelques dés de camembert, saler et poivrer.

Plier la feuille vers la droite en formant un triangle et continuer de replier jusqu'au bout. Rentrer le morceau qui dépasse comme une languette.

Déposer les samoussas sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé et enfourner, ils doivent être bien dorés. À déguster chaud !

**Astuce de Jean Louis : Ajouter quelques morceaux de noix !!*

TARTE NORMANDE

Pour la pâte sablée

- 100 gr de sucre
- 150 gr de beurre
- 250 gr de farine
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Pour la garniture

- 2 œufs
- 50 gr de sucre
- 1 c. à soupe de poudre d'amande
- 10 cl de crème
- 6 pommes



Cuisson : 40 min | Repos : 2 h

Préparation

Pour la pâte : Faire une pâte en pétrissant dans l'ordre le beurre, le sucre, le sel, l'œuf et la farine. Envelopper 2 heures dans du papier cuisson fariné au réfrigérateur. Etaler et mettre dans un plat à tarte.

Pour la garniture : Éplucher les pommes, les couper en quartier, les faire revenir dans un peu de beurre. Possibilité de flamber avec du Calva (facultatif), les disposer sur le fond de tarte.

Préparer votre appareil : mélanger les œufs, le sucre, la poudre d'amande, la crème et les mettre dans le plat par-dessus les pommes.

Enfourner pendant 40 min à 170°.



MON PARQUET GRINCE !

Faites couler de la cire dans les rainures de votre parquet puis lustrez pour le faire briller. Vous serez surpris du résultat !



ASTUCES BOUTONS DE FIÈVRE

La fatigue, le froid, les boutons de fièvre apparaissent sans crier gare ! Pour les faire disparaître au plus vite, frottez-les avec une gousse d'ail coupée en 2. Cela pique un peu mais le résultat est garanti !



MA POUDRE MAGIQUE

La terre de Sommières, terre naturelle détachante, est une terre argileuse que l'on achète sous forme de poudre et fait disparaître toutes les taches de graisse sur les tissus, les meubles et les sols. Versez-en sur une tâche et laissez agir une heure avant de brosser la surface. Aspirez les résidus.



ANTIMITE NATUREL

Prenez des tissus légers comme la gaze ou le tulle, formez-y des petits sacs et plongez-y une dizaine de clous de Girofle. Refermez-les à l'aide de petits rubans et entreposez-les dans vos armoires.

LE COUP DE CŒUR DES BIBLIOTHÉCAIRES



« RETOUR SUR LES 20 ANS DE L'ESPACE LECTURE JEAN MOULIN EN NOVEMBRE DERNIER »

Bel évènement que cet anniversaire ! Le public (près de 165 participants) a répondu présent à la veillée contée avec Yvan Duruz, aux ateliers bande-dessinée avec Thelmo, à la calligraphie du Service patrimoine culturel et tourisme, à la présentation de liseuses et aux lectures à voix haute. Ce lieu de lecture, parfaitement intégré au Centre social Jean Moulin, ne manque pas d'activités ! Merci aux animateurs du Centre Social pour l'aide apportée à l'organisation de ce temps fort et... à bientôt pour de belles découvertes littéraires et culturelles !

QUELQUES CHIFFRES EN 2019

 **911 personnes**
(+20,7%)

 **6556 documents**
empruntés



1306
accueil de
scolaires



398
accueil de tout-petits
crèches & assistantes
maternelles

Pour s'informer : www.bm-montivilliers.fr

DAN AR BRAZ BAND

MC DONNELL BAND

MISS BLUE

SOUFFLE CELTIC

NORMANDIE

CELTIC

#5

FESTIVAL

GYMNASSE CHRISTIAN GAND

SAMEDI 25 AVRIL 2020

20 H - TARIF : 28 €/22 €

NOUVEAU



INFORMATIONS & RÉSERVATIONS
Tél. 02 35 30 96 58 | culturel@ville-montivilliers.fr



BILLETTERIE EN LIGNE
ville-montivilliers.fr

