

# les Echos

DE LA BELLE ÉTOILE

Histoire <sup>2-3</sup> | L'actualité du Centre social <sup>4-5</sup> | La vie du quartier <sup>6-7</sup>  
Nature <sup>8-9</sup> | Cuisine <sup>10</sup> | Vous le saviez ? / Le Coin des Bibliothécaires <sup>11</sup>

LA TRANSAT

Jacques Vabre

Jean  
Moulin  
Centre Social

N°101 | AUTOMNE 2021

**Journal de la Belle Étoile** - Centre Social Jean Moulin - 7 bis rue Pablo Picasso 76290 Montivilliers - Tél. 02 35 13 60 08  
**Directeur de la publication** : Jérôme DUBOST - **L'équipe du journal** : Zohra, Mylène, Gérard, Eliane, Nathalie, Karine, Monique, Laurent, Jean-Luc, Aurélie, Jean-Louis, Françoise, Marie-Jo.  
**Réalisation** : Service communication - **Impression** : Imprimerie Jouve-Print : 733 rue Saint-Léonard - 53100 Mayenne  
**Tirage** : 1 800 exemplaires - Imprimé sur papier 100% recyclé





# LA TRANSAT JACQUES VABRE



## Au départ du Havre !

Depuis plus de deux siècles, Le Havre est le principal port français pour l'importation du café. La ville a longtemps compté parmi les trois places boursières du café, aux côtés de New York et de Londres. L'Europe découvre cette boisson à la fin du XVI<sup>e</sup> siècle. Les premiers grains débarquent au Havre en 1728, acte de naissance d'une activité commerciale qui se poursuit de nos jours. En 1900, 4 millions de sacs étaient entreposés au Havre, acheminés par des négociants et par le Brésil. Le trafic ne cesse alors d'augmenter jusqu'à atteindre au début du XX<sup>e</sup> siècle les 100 000 tonnes de café par an. Aujourd'hui encore, sur les quais du port du Havre, arrivent des lots de café arabica

du monde entier. Les principaux imports viennent du Vietnam (25 %), puis du Brésil (18 %). Le port du Havre est connecté à plus de 40 ports en Amérique du Sud, notamment au Brésil et au Chili. Autrefois, importateurs et courtiers en café se croisaient et négociaient avec frénésie des sacs de café par milliers. Ceux-ci étaient stockés dans de longs entrepôts le long des Docks, aujourd'hui transformés en centre commercial. Négociants et dockers se souviennent de ce lieu, où se bouscuaient les marchands et les bras réceptionnant des sacs destinés à la torréfaction.

Place forte du café, c'est du Havre que part la Transat Jacques Vabre. Le port caféier devient port de départ de la première course en 1993. Cette nouvelle épreuve océanique réservée aux solitaires rallie Carthagène en Colombie. Le 31 octobre, treize solitaires, huit monocoques et cinq multicoques prennent le départ de cette première route du café. De cette édition, c'est le Havrais Paul Vatine et son multicoque « Haute-Normandie » qui sont sortis vainqueurs, après 16 jours de traversée de l'océan Atlantique. La seconde édition de la Transat Jacques Vabre sera quant à elle marquée par le passage de concurrents en solitaire à des équipages en binôme, une composition qui perdure depuis 1995. Le record de la transatlantique est jusqu'à présent détenu par Thomas COVILLE et Jean-Luc



Photo : Eric LEVILLY

NELIAS, qui ont su rallier Le Havre à Salvador de Bahia au Brésil lors de l'édition 2017 en seulement 7 jours et 22 heures, à bord de leur maxi-trimarane « Sodebo Ultime ». Dans le sillage océanique du café, les ports d'arrivée ont varié au fil des éditions : Carthagène (Colombie), Puerto Limon (Costa Rica), Itajai ou Salvador de Bahia (Brésil). En 2021, direction les Antilles pour la première fois. Le port d'arrivée sera Fort de France à la Martinique. Pour avoir le droit de participer, le skipper et le co-skipper doivent être âgés de 18 ans minimum et suivre deux formations : un stage médical et un stage de survie. Ils doivent aussi effectuer un parcours test avec le bateau inscrit qui doit aussi subir des contrôles avant le départ. Le routage est autorisé pour les multicoques uniquement. Pendant l'épreuve, le bateau ne peut avoir de contact matériel avec un autre navire ou aéronef. Il ne peut être ravitaillé de quelque façon que ce soit, sauf en cas d'escale technique qui ne peut pas être inférieure à 4 heures.



Photo : Philippe BEARD

Le bateau doit avancer uniquement grâce à la force du vent. Le moteur du bord ne doit servir qu'en cas de danger (*il est scellé*). S'il se sert de son moteur, le navigateur est éliminé de la course, sauf s'il l'utilise avec l'approbation de la direction de course (*par exemple pour porter assistance à un autre concurrent*). Dans ce cas, le skipper a un autre scellé à bord avec une procédure pour le remettre en place. Cette manifestation est l'occasion idéale pour les visiteurs de découvrir cette célèbre compétition nautique, ainsi que la destination mise à l'honneur, durant toute une semaine sur le village de la course en pleine effervescence. De nombreuses animations ouvertes au grand public rythment les journées sur les différentes esplanades : expositions, visites et baptêmes de bateaux, rencontres avec les skippers, spectacles et concerts, dégustation gratuite de café, boutiques souvenirs, restauration... Les festivités sont clôturées la veille du départ par une grande soirée endiablée et un spectaculaire feu d'artifice tiré au-dessus du bassin.

Le début du parcours est souvent parsemé de dépressions difficiles à négocier en cette période hivernale. Trois grands passages de la Manche aux Antilles sont concernés : l'anticyclone des Açores, le Pot au Noir et l'anticyclone de Sainte-Hélène. Nouveauté de cette édition, les bateaux seront répartis sur 3 parcours différents (*les Imocas et les Ocean Fifty navigueront ensemble*) pour permettre une arrivée groupée. Les concurrents sont classés en plusieurs catégories : les Imocas (*monocoque de 60 pieds qui participent au Vendée Globe*), les Ocean Fifty (*ex-Multi50, trimarans de 50 pieds*) et les Class40 (*monocoque de 40 pieds*). Les trimarans géants Ultimes (*trimarans de 32 mètres*) feront leur retour sur cette édition.

Comme tous les deux ans, le mois de novembre 2021 signera le retour de la Transat Jacques Vabre.

Cette course en double s'annonce déjà sans précédent, puisque ce sont 82 bateaux qui prendront le départ du Havre ! Un record qui s'explique sans doute par l'annulation de nombreuses courses l'année passée.

Le départ de la course s'effectue depuis les bassins historiques de la cité Océane bordés de part et d'autre d'anciens docks, aujourd'hui transformés en pôle de commerce, de loisirs et de glisse. Les plus grands skippers s'apprêtent à en découdre. Les bateaux quittent d'abord le bassin Paul Vatine, traversent les bassins de l'Eure et de la Manche pour finalement se positionner au cap de la Hève. Puis, retentit le coup de canon annonçant le grand départ sous les yeux de près de 500 000 spectateurs.

- 15<sup>e</sup> ÉDITION -  
du 29 octobre au 7 novembre 2021



Photo : Soldatrans59



## RETOUR SUR :

### ▪ PROJET ESCAPE GAME 🔥

Les familles du Centre social ont pu participer à l'Escape Game réalisé par un groupe de 8 adolescents du service Education Jeunesse. C'était..... GÉNIALISSIME ! Tous se sont amusés, (enfants +8ans, ados, parents et grands-parents) et sont parvenus à s'échapper à temps du White Palace hôtel ! Bravo à Michelle et ses petits-fils qui ont réalisé le meilleur temps de l'été : 41 min ! 🏆  
Merci pour cette aventure, à refaire !



### ▪ VISITES DES CHEVALETS DES POÈTES !

Petits et grands ont arpenté les rues de Belle Étoile, accompagnés par les guides du service patrimoine pour découvrir les talentueux poètes qui nomment leurs rues ! Super, à l'aide d'un quizz (disponible au Centre Social Jean Moulin) chacun a pu prendre son bol de culture !  
Merci au service patrimoine pour ces chevalets qui embellissent depuis 2 étés les rues du quartier.



### ▪ LA BIODANZA®

Les ateliers Biodanza® proposés dans le parc botanique Georges Brassens avec Suzie REITSEMA, ont rencontré un large succès ! Ce moment de bien-être rempli de « sérénité » a permis détente, relâchement et beaucoup de sourires !



### ▪ QI GONG

Le Qi Gong de cet été a attiré différents curieux de cette discipline méconnue. Belle expérience pour retrouver une énergie, apaiser les émotions et avoir un esprit calme.



### ▪ #TROUVE MONGALET

Que ces petits galets pleins de couleur ont cheminé cet été ! Les familles ont réalisé, caché, trouvé, recaché... Ce jeu simple et motivant a, malgré le temps peu clément, captivé les participants. Vous pouvez aux abords de vos promenades trouver encore ces quelques touristes éphémères !



### ▪ "ON A TOUS UN TRUC À PARTAGER"

Micheline, du groupe Mains créatives, a continué de faire partager aux adhérents ses belles réalisations. Et voici le résultat ! Il ne manque que l'assemblage !



## À VENIR :

### POUR LES FAMILLES



### ▪ LUDOSPACE ITINÉRANT

Dès la rentrée de septembre, le ludospace se déplace ! Rejoignez-nous dans les différents lieux de la ville pour jouer ou découvrir de nouveaux jeux de société en famille ou entre amis ! Jeux de lettres, de mémoire, de réflexion, de rapidité, de stratégie il y en aura pour tous les goûts !  
**Tous les mercredis de 14h à 17h.**  
Pour connaître les lieux, suivez-nous sur notre page Facebook.

### ▪ LA RENTRÉE DES PARENTS

Envie de discuter, de partager, de se détendre, de prendre du temps pour soi ? Les parents aussi ont le droit à leur rentrée !

**N'hésitez pas à nous contacter pour connaître les dates de rendez-vous !**

### POUR LES ADULTES

### ▪ LES ATELIERS CHAUFFE CITRON\*



Les rendez-vous Chauffe Citron !  
Que vous soyez friand de découverte, joueur dans l'âme ou amateur de bonne humeur à partager, ce programme est fait pour vous.  
**Lundi 6/10 à 14h** découverte dans le forum du Centre social Jean Moulin.

### ▪ LE CHEMIN DES DAMES\*



Ateliers bonne humeur, mes 1<sup>ères</sup> fois et en musique **le 18/10 à 14h.**

Apéro gaieté **le 22/10 de 17h30 à 18h30** avec la compagnie Vers Volants.

### ▪ OCTOBRE ROSE

**Jeudi 7/10** : stands sur le marché hebdomadaire du centre-ville  
**Vendredi 8/10 de 14h à 17h** : stands d'information + papotémoignages



### ▪ REPRISSE DES DIFFÉRENTS ATELIERS ENCADRÉS PAR DES BÉNÉVOLES\*

Vous vous demandez que faire pendant vos après-midis de libre ! Venez découvrir les différents ateliers encadrés par des bénévoles ;  
**Le groupe Scrapbooking** avec Nicole et Monique le lundi de 9h30 à 11h30  
**Le groupe Peinture sur soie** avec Nelly et Danièle le mardi de 14h à 16h  
**Le groupe Tous Travaux d'Aiguilles** avec Jocelyne et Martine le mardi de 18h à 20h  
**Le groupe Mains Créatives** avec Chantal le jeudi de 14h à 16h  
**Le groupe Mont'Patch** avec Martine et Nicole le jeudi de 14h à 16h  
**Le groupe Aquarelle** avec Ghislaine et Chantal le jeudi de 14h à 16h  
**Le groupe Scrabble cool** avec Annick et René le vendredi de 14h à 16h30  
**Le groupe Peintres de Chagall** avec Sylvie le vendredi de 14h à 17h  
**Le groupe Marqueterie** avec Michel et Alain le vendredi de 14h à 17h

### ▪ LES ATELIERS HABITANTS\*

**Atelier détente, tous les lundis**  
Un atelier bien être, discussion, découverte, partage et bonne humeur de 14h à 16h30  
**Atelier couture, tous les vendredis**  
L'atelier couture continue son activité avec ses bénévoles Josiane et Danièle, de 13h45 à 16h15.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'accueil !  
\* Etre adhérent et sur inscription (adhésion familiale annuelle de 5,40 €)

## LE CSJM A SON GROUPE FACEBOOK !



Pour nous rejoindre et avoir les informations, faites la demande via ce lien :

<https://www.facebook.com/groups/974913409358244>

**Envie de recevoir notre newsletter tous les mois ?**

Contactez le Centre social sur [centre\\_social@ville-montivilliers.fr](mailto:centre_social@ville-montivilliers.fr)  
ou au 02 35 13 60 08



# LA VIE DU QUARTIER



## LE TRANSCENDANCE TOUR DE BELLE ÉTOILE !

Montivillon, Patrick MALANDAIN adore Belle Étoile. C'est d'ailleurs sur cette terre qu'il s'est lancé le défi de parcourir 3 100 miles (5 000 km) en 52 jours.

Tout au long de son périple, de nombreux habitants sont venus le rejoindre pour quelques tours. Épreuve relevée, toute l'équipe du journal lui valide son "self transcendence tour" de Belle Étoile !



## ATTENTION - POINT TRAVAUX

Et oui, ça avance, ça y est, c'est parti nous voyons les murs du futur centre commercial sortir de terre. Les habitants de Belle Étoile ont hâte d'y retrouver leurs commerçants.



AVRIL



JUILLET



AOÛT



## DON DU SANG

Toute l'année, vous pouvez donner votre sang, un acte solidaire et généreux. Les besoins sont toujours aussi importants, on compte sur vous ! Venez donner votre sang au Centre social Jean Moulin.

Une collecte sera organisée par l'EFS de 15h à 19h les : **20 OCTOBRE / 24 NOVEMBRE / 22 DÉCEMBRE**

Pour vous accueillir en toute sécurité, nous invitons les donneurs à prendre rendez-vous sur : [mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr/collecte](http://mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr/collecte)

Merci d'avance !

## UNE MICRO-FOLIE S'INVITE DANS VOTRE QUARTIER

**DU 2 AU 20 NOVEMBRE**  
AU CENTRE SOCIAL JEAN MOULIN

### Une Micro-folie, c'est quoi ?

C'est un dispositif de **Musée Numérique accessible à tous et près de chez vous**. Pas besoin de vous déplacer au Louvre, au Musée d'Orsay, ou au Château de Versailles pour voir les chefs d'œuvres des collections des grands musées nationaux. Les œuvres ont été numérisées en Très Haute Définition et vous pourrez les visionner dans votre quartier, au Centre social Jean Moulin.

Collections visibles sur écran, détails des œuvres consultables sur tablettes, animations, ateliers de fabrication numérique avec le Fablab de Montivilliers seront au rendez-vous pour ces 3 semaines de folies...

**Gratuit, pour tous !**  
Programme complet sur le site de la ville

► Pour en savoir plus :  
<https://www.youtube.com/watch?v=TtOagOIGUGo>



Photo : Daniel Rapaich



# CÔTÉ JARDIN

Bientôt l'automne



—  
*Eté indien ou pas,  
 dans le jardin il y a encore  
 des choses à faire !*  
 —

## L'automne est une très belle saison !

Si le printemps a été assez clément, chez vous au verger, c'est le moment de récolter : poires, pommes, raisins... Au potager : courges, potimarrons, radis blancs, radis gris, choux, poireaux... ravissent nos papilles. Si vous comptez planter des arbres fruitiers, pensez à choisir des variétés qui résistent aux gels tardifs. Mais nous planterons aussi nos salades d'hiver : chicorées frisées et scaroles sous un voile de forçage.

**Encore un petit rayon de soleil ?** Vous pouvez planter les fraisiers, ils adorent le sol à la fois chaud et humide de cette fin de saison.

**Au jardin d'ornement,** il vous faut supprimer régulièrement les fleurs fanées de vos massifs, surtout les dahlias, les asters, les chrysanthèmes pour obtenir de nouvelles fleurs assez vigoureuses.

**N'hésitez pas à installer des potées ou des jardinières** avec par exemple des anémones du Japon, des asters, des bruyères d'automne, des chrysanthèmes, des cyclamens, des pommiers d'amour, des sedums ou des véroniques arbustives et même des choux ornementaux (*liste non exhaustive*). Toutes ces plantes peuvent fleurir au moins jusqu'aux premières gelées et même au-delà pour les bruyères.

**Alternez avec des bulbes de printemps** qui seront installés dans le fond des pots (*narcisses, tulipes scilles, muscaris...*), du myosotis, des pâquerettes ou des pensées qui prendront la relève et fleuriront en fin d'hiver ou au début du printemps.

*Un jardin d'ornement n'est pas seulement beau grâce aux fleurs. Certains paysagistes conçoivent des jardins en misant tout et uniquement sur les feuillages. Les formes, les tonalités sont suffisamment variées pour garnir, structurer et embellir un large ou un petit espace.*

**Les Acers japonicum et palmatum,** plus communément appelés érables du Japon, participent à cet embellissement, cela dès le printemps. C'est la diversité de leur feuillage, suivant les variétés et surtout leur capacité à changer de couleur qui les rendent exceptionnels. De la tendresse des verts jaunes, rose orange, jaune d'or très doux, ils passent à la flamboyance de l'automne en déclinant leur palette dans tous les tons de jaune orange, avant de passer à la gamme infinie des rouges aux fauves.

**Côté exposition :** Sachez qu'ils acceptent et qu'ils aiment une ombre légère et une situation lumineuse. Ils détestent les courants d'air froids venant du nord ou de l'est.

**Côté terrain :** ils n'aiment pas les sols trop lourds et compacts (trop imperméables).



**La culture en pot** est une très bonne solution pour les amoureux d'érables du Japon qui n'ont pas une terre adéquate : argileuse, calcaire ou trop humide... Des variétés aux formes prostrées plutôt retombantes sont adaptées aux petits espaces. Avoir un érable du Japon sur son balcon et sa terrasse, c'est possible mais évitez le soleil direct et les vents froids.



**Idee de promenades automnales sur Montivilliers** pour admirer les jardins et la nature : la sente des rivières, à cette période les lumières et les couleurs y sont magnifiques.



## LE GROUPE FLEURISSEMENT PRÉPARE SON TROC AUX PLANTES

**En raison de la crise sanitaire, le troc aux plantes de cette année a bien failli ne pas avoir lieu, mais avec le soutien de la Ville et les autorisations nécessaires ce fût un succès !**

Tout au long de la journée vous avez été près de 100 petits et grands à troquer : des graines, des plantes ornementales ou potagères, des arbustes, échanger des conseils, jouer...

Merci aux services des espaces verts pour leur don de plantes annuelles. Merci aussi à l'association Graines d'Union pour leurs conseils et leur présence lors de cette manifestation. Merci également à toutes les professionnelles du Centre social ainsi qu'aux bénévoles pour cette belle journée.

**Nous sommes partants pour notre 4<sup>e</sup> édition en 2022 ! C'est dès maintenant que tous nous pouvons la préparer afin d'échanger un maximum de plantes...**

**N'hésitez pas à faire le tour de vos jardins et à récolter toutes les graines des plantes annuelles** telles que les capucines, les soucis, les œillets d'Inde, les lupins, les tournesols, les belles-de-nuit... Les graines sont à récupérer mûres (*souvent elles sont de couleurs foncées*) et par temps sec. Ensuite si besoin, laissez-les sécher à l'air libre pour éviter que l'humidité ne les fasse pourrir. Puis, enfermez les graines dans un récipient (*opaque de préférence*). Bien sûr, n'oubliez pas d'y inscrire leur nom. En avril vous pourrez faire des semis de ces graines en barquette que vous transplanterez en godets quelques semaines plus tard. En mai tout ce petit monde pourra être troqué, prêt à être transplanté dans nos/vos jardins. La demande en plantes annuelles a été forte.

Il est possible de faire de même avec des légumes montés en graines (carottes, radis, salades...).

**Vous avez des massifs à alléger ? N'hésitez pas à diviser vos vivaces d'été,** telles que : hostas, géraniums vivaces, anémones du Japon, hémérocailles, astilbes, pervenches, lupins, Arum... Leurs floraisons ne seront que plus belles l'an prochain. Vous pouvez transplanter vos divisions dans un autre coin du jardin mais vous pouvez aussi dès cette période les mettre en pot. Pendant l'hiver beaucoup d'entre elles disparaîtront car elles se mettent au repos (en hibernation) et réapparaîtront aux beaux jours. Vos plants seront prêts pour le troc.



**MARRONS GLACÉS**



**Ingrédients**

- 1 kg de marrons
- ½ l d'eau
- 1 gousse de vanille
- 500 g de sucre
- 100 g de sucre glace

**Préparation : 4 jours**

**Cuire vos marrons** 10 à 15 minutes à la vapeur.  
**Préparez le sirop** (eau, vanille et sucre) et faire bouillir 5 minutes, plongez les marrons épluchés 3 à 4 minutes, puis les égoutter. Arrêtez le feu et les laisser reposer 24 heures.  
**Répétez cette opération pendant 4 jours**, la dernière fois les faire sécher 2h sur de l'essuie tout.  
**Mélangez** 20 cl de votre sirop avec 100 g de sucre glace.  
**Replongez les marrons dans le glaçage** et faites-les sécher 12h sur la grille du four.  
**Conservation** : 1 semaine dans une boîte hermétique. Vous pouvez aussi le faire avec des marrons en boîte.  
**Astuce de Geneviève** : pour peler plus facilement les marrons, les mettre 2 à 3 secondes dans le micro-ondes, la peau va craqueler.

**LASAGNES COURGES ÉPINARDS**



**Ingrédients**

**Pour les lasagnes :**

- 12 feuilles de lasagnes
- 1 kg de courge butternut
- 200 g d'épinards frais
- 250 g de ricotta
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Du sel

**Pour la béchamel :**

- Du poivre
- 20 g de beurre doux
- 20 g de farine
- 200 ml de sauce soja
- sel

**Préparation : 30 min | Cuisson : 30 min**

**Pelez la courge butternut** puis coupez-la en deux afin d'en retirer les graines. Découpez la chair en dés de taille moyenne. Pelez puis hachez l'ail finement.  
**Faites chauffer une poêle** de taille assez grande. Faites fondre l'huile d'olive puis ajoutez l'ail et la courge butternut. Laissez cuire à feu moyen et à couvert pendant 15 minutes environ.  
**Lavez les épinards frais**, puis ajoutez-les quelques minutes avant la fin de cuisson de la courge butternut. Laissez cuire 1 à 2 minutes puis ajoutez la ricotta, assaisonnez de sel et de poivre, puis réservez.  
**Pendant ce temps, préparez la sauce béchamel maison** : faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine, puis mélangez. Versez ensuite petit-à-petit la sauce soja et remuez sans cesse pour ne pas former de grumeaux. Au bout de 6 à 8 minutes, la sauce s'épaissit : elle est alors prête !  
**Préchauffez le four à 180°C.**  
 Dans un plat à gratin, étalez une fine couche de béchamel. Disposez ensuite une couche de feuilles de lasagnes, puis une couche du mélange courge-épinards-ricotta. Répétez l'opération en terminant par une couche de feuilles de lasagnes recouverte de béchamel.  
**Enfournez 30 minutes à 180°C**, puis servez chaud.

**PLATEAU DE FROMAGES DE CHEZ NOUS !**



**Camembert de Normandie**

Fromage au lait cru de vache, à pâte molle légèrement salée et à croûte fleurie dont le lait est produit et transformé en Normandie. Depuis 1982, il est protégé en France par une appellation d'origine contrôlée (AOC), et dans l'ensemble des pays de l'Union européenne par une appellation d'origine protégée (AOP), qui le distingue de camemberts ne répondant pas au même cahier des charges. Le nom provient du village de Camembert, dans l'Orne, où le fromage aurait été originellement fabriqué.



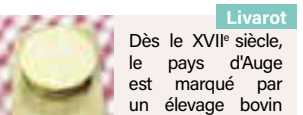
**Pont-l'Évêque**

Fromage de lait de vache produit et affiné sur le territoire de l'ancienne Normandie historique. Il est protégé par une appellation d'origine.



**Neufchâtel**

Fromage fabriqué dans le pays de Bray, aux alentours de Neufchâtel-en-Bray (134 communes). Cette appellation d'origine est préservée via une AOC depuis 1969. Le Neufchâtel est un fromage très ancien. Il était probablement déjà fabriqué au VI<sup>e</sup> siècle. Pendant la guerre de Cent Ans, pour les fêtes de fin d'année, la légende raconte que les jeunes filles offraient aux soldats Franco-normands des fromages en forme de cœur pour témoigner de leur amour.



**Livarot**

Dès le XVII<sup>e</sup> siècle, le pays d'Auge est marqué par un élevage bovin mixte : les races locales, ancêtres de la normande, produisent du lait pour la production de beurre et une viande de qualité. Le fromage est un sous-produit de la fabrication du beurre. La création de la race normande au cours du XIX<sup>e</sup> siècle est le résultat d'une sélection d'animaux visant à maintenir cette mixité.

**LES JEUX PARALYMPIQUES**



**Les Jeux Olympiques à Tokyo, ok ! Mais les Jeux Paralympiques, on en parle ?**

En 1948 dans un hôpital militaire situé à 60 km au nord de Londres, à Stoke Mandeville, Sir Ludwig Guttmann, neurologue allemand, cherche un moyen d'accélérer le rétablissement de ses patients paraplégiques, tous vétérans de la 2<sup>de</sup> guerre mondiale. Son unité spécialisée réunit des pilotes de la Royal Air Force, blessés, tous en fauteuil roulant. Il imagine des épreuves sportives au moment même où les Jeux Olympiques se déroulent à Londres. Seize vétérans en fauteuil roulant s'affronteront dans une compétition de tir à l'arc et de "netball" (dérivé du basket-ball), discipline que pratiquaient déjà les vétérans américains de retour du front. Le Dr Guttmann vient de créer, sans le savoir, un nouveau mouvement sportif.

Les Jeux Paralympiques réunissent des athlètes en situation de handicap de tous les pays pour des épreuves handisports. Y participent des athlètes handicapés physiques (amputés, aveugles, infirmes, cérébraux ou en fauteuil roulant, ou tout autre handicap physique) ainsi que les athlètes handicapés mentaux. Ils sont organisés par le comité international paralympique (et non pas par le comité international olympique) et ont lieu tous les 4 ans à la suite des Jeux Olympiques. Les Jeux Paralympiques d'été 1960 ont été les 1<sup>ers</sup> de l'histoire. Ils se sont déroulés à Rome du 18 au 25 septembre avec 400 athlètes. Aux Jeux de Rio en 2016, ils étaient 4350. C'est depuis 1988 à Séoul que les Jeux Olympiques et les Jeux Paralympiques sont organisés dans la même ville.

À l'origine, le nom *paralympique* était une combinaison de *paraplégique* et de « *olympique* ».

Avec la participation d'athlètes aux différents handicaps, le terme « *paralympique* » est aujourd'hui défini comme la réunion de « *para* », préfixe d'origine grecque signifiant « à côté de » ou « *parallèle* » et de la terminaison « *lympique* ». Les jeux paralympiques sont ainsi considérés comme solidaires des jeux olympiques.

**Les différentes disciplines accessibles aux athlètes en situation de handicaps sont :**

Athlétisme - Aviron - Boccia (*sport ressemblant aux boules, pratiqué avec des balles en cuir par des handicapés moteurs*) - Basket-ball en fauteuil roulant - Cyclisme - Équitation - Escrime en fauteuil roulant - Football à 5 (*pratiqué par des athlètes malvoyants ou non-voyants*) - Football à 7 (*pratiqué par des athlètes handicapés moteurs*) - Goal-ball (*sport de ballon pratiqué par des athlètes malvoyants ou non-voyants avec un ballon sonore*) - Haltérophilie - Judo (*pratiqué par des athlètes malvoyants ou non-voyants*) - Natation - Rugby en fauteuil roulant - Tir à l'arc - Tennis en fauteuil roulant - Tir sportif - Triathlon

**LE COIN DES BIBLIOTHÉCAIRES**

**L'espace lecture Jean Moulin**

L'espace lecture au Centre social Jean Moulin, dans le quartier Belle Étoile vous accueille 📖

**🕒 Jours et heures d'ouverture :**

- Le mardi de 14h à 18h
- Le mercredi de 14h à 17h

**Plus d'infos :**

[bm-montivilliers.c3rb.org/la-bibliotheque/annexes](http://bm-montivilliers.c3rb.org/la-bibliotheque/annexes)

Vous pouvez consulter les ouvrages adultes et jeunesse sur place ou les emprunter (presse, BD, livres, documentaires...)

Gratuité pour toutes et tous !





# NOUVEAU ! UNE MICRO-FOLIE S'INSTALLE À MONTIVILLIERS



la  illette

 **MINISTÈRE  
DE LA CULTURE**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**MICRO-FOLIE**

**MONTIVILLIERS**

**MUSÉE NUMÉRIQUE  
FABLAB  
EXPOSITIONS  
ÉVÉNEMENTS**

**CENTRE SOCIAL  
JEAN MOULIN**

Du 02/11 au 20/11 - Accès libre  
7 bis rue Pablo Picasso  
76290 Montivilliers

 Centre  
Pompidou

 CHÂTEAU DE VERSAILLES

 CITÉ DE LA MUSIQUE  
PARIS - BASTILLE







**arte** soutient les Micro-Folies et y propose une sélection de ses programmes pour VR et tablettes

 **MINISTÈRE  
DE LA CULTURE**