

# Floréa' lignes

Année 2012, n°23

30/09/2012.

#### DANS CE NUMÉRO :

## Le mot du président. C'est la rentrée.

Comprendre le handicap psy	P 1
Belle terre en mer	P 3
Semaine charentaise	P 4
Côte Ouest	P 4
Osselle nous revoilà!	P 5
Journée détente à St Point	P 6
La source du Lison	P 6
Les Pertes de l'Ain	P 6
Tournoi de pétanque	P 6
Un mini mini-golf	P 7
Sac à dos et fourchette	P 7
Potentiel	P 7
Photothèque	P8

Septembre, c'est la rentrée. L'été s'en va, discrètement, sur la pointe des pieds, pour ne pas déranger. La nature va quitter sa robe d'été, pour ses couleurs d'automne.

La rentrée, c'est d'abord la joie de se retrouver, de partager des souvenirs, des images. Souvenirs de l'anniversaire ensoleillé de Floréal. Images, pour nos Floréaliens, d'un séjour inoubliable à l'île d'Oléron.

Joie, souvenirs, images, mais aussi promesses et projets. Promesses d'avenir pour la cause que nous servons et le projet de résidence que nous portons. Projets d'activités, de visites pour faire vivre Floréal et son GEM «Ô jardin de Floréal ».

Dès la rentrée, Floréal sera présent sur le terrain pour se faire mieux connaître et faire connaître le handicap psychique : le 22 septembre, Floréal sera présent aux rencontres associatives de Planoise, car l'aide au handicap psychique ne s'arrête pas aux frontières des quartiers. Plus tard, le 15 Novembre, Floréal sera présent au forum du handicap.

Dès la rentrée, des contacts seront pris avec nos partenaires pour relancer nos projets. Rien n'est pire que l'oubli.

Les rentrées, comme les années, passent, mais notre détermination, toujours aussi forte, ne subit pas l'usure du temps.

Jacques VUILLEMIN, Président de Floréal.

## Comprendre le handicap psychique.

Le handicap psychique n'est pas la conséquence d'une déficience proprement dite. Il ne faut pas confondre la déficience intellectuelle (souvent associée au « handicap mental ») avec le handicap par la maladie mentale, qui affecte le psychisme. La personne handicapée psychique présente une pathologie psychiatrique, apparue au cours de la vie, entraînant des troubles affectifs et émotionnels. Le handicap psychique est variable, et il implique des soins de longue durée. Les causes possibles sont multiples. Les termes médicaux, comme psychose, compulsion, névrose, troubles bipolaires... ne sont maîtrisés que par les psychiatres. Quand ils sont employés par des personnes dont ce n'est pas le métier, ils sont la source de confusion, de simplification et d'idées préconçues. L'entreprise n'a pas à connaître le diagnostic ni l'origine des troubles puisqu'elle n'est pas chargée de soigner.

Des formes et des degrés différents

Les troubles psychiques peuvent prendre des formes très diverses selon les personnes. Ils peuvent toucher :

· la pensée, à travers ce qu'on appelle des obses-

sions ou des délires,

- la perception, dans le cas d'hallucinations, mêmes légères,
- le comportement, avec des manifestations d'agitation, de tension ou de peurs excessives,
  l'humeur, dans le cas par exemple de la dépression.
- Ils sont parfois d'ordre intellectuel, du fait de problèmes de mémoire, d'attention ou de jugement. Ce ne sont là que quelques exemples, que l'on ne retrouvera pas tous pour une même pathologie. Dans tous les cas, les troubles ont des conséquences sur la vie quotidienne, les relations sociales et le travail. Aujourd'hui, toutefois, les personnes handicapées qui accèdent à l'entreprise ne sont pas celles qui présentent les pathologies les plus graves. Les traitements actuels, par ailleurs, permettent de réduire les principaux symptômes. Le niveau de handicap est très variable. Le handicap psychique peut apparaître à tout âge et l'intensité des troubles varie tout au long de la vie. Il existe différents degrés de gravité, et les difficultés rencontrées sont plus ou moins importantes. Beaucoup de personnes dépressives ou très anxieuses, par exemple, sont plus facilement déstabilisées, mais elles peuvent s'intégrer dans un environnement de travail comme la plu-

part des personnes. Malgré la diversité de l'expression

Association Floréal
48b, rue de Belfort
25000 Besançon
03 81 47 12 96
09 79 52 51 06
floreal.handicap.psy@wanadoo.fr
http://pagesperso-orange.fr/floreal.asso

0

**(a) (4)** 

des troubles et la variété des causes, le handicap psychique présente certaines caractéristiques fréquentes :

- la souffrance, qui est réelle et importante,
- · la fragilité et la vulnérabilité,
- la tendance à l'isolement, au refus du contact, au repli sur soi,
- la dévalorisation, la perte de l'estime de soi.

Qu'il soit durable ou épisodique, le handicap psychique génère des comportements qui peuvent interpeller l'entourage.

Même s'il est utile, pour l'accueil en entreprise, d'être averti des caractéristiques les plus fréquentes, il faut considérer la personne en particulier et pas la maladie en général.

Les incidences en situation de travail

Le handicap psychique ne se voit pas d'emblée. Il se perçoit au fur et à mesure. L'entourage professionnel ne comprend pas toujours que les difficultés que peut éprouver la personne sont dues au handicap. La mémoire et la capacité de concentration sont généralement perturbées. Les difficultés d'assimilation et d'attention sont réelles, et peuvent être assorties d'une certaine lenteur dans la structuration et l'enchaînement des idées. Les comportements peuvent parfois sembler déroutants. Ils ne sont, en fait, qu'une accentuation des réactions et des conduites que l'on peut trouver chez tout un chacun. L'adaptation à un rythme, à des horaires, à des règles imposées, est plus difficile, soit parce que la personne doit retrouver des repères, soit du fait même de la pathologie. La contrainte, par exemple, peut être un facteur angoissant ou déstabilisant. Les traitements ont aussi un impact : les médicaments, même s'ils sont de plus en plus efficaces pour réduire les symptômes, ont souvent des effets secondaires gênants dans la vie quotidienne. D'autant plus s'ils ne sont pas adaptés au rythme nouveau que sera celui du travail. Il peut également arriver qu'un recours à des soins hospitaliers, même de courte durée, soit inévitable. L'intégration au collectif de travail peut aussi nécessiter un temps d'adaptation, poser des difficultés, mais pas systématiquement. Les personnes handicapées par la maladie mentale ne sont pas nécessairement des personnes difficiles à vivre! L'ambiance de travail est à cet égard très importante. Si la personne est bien accueillie, si elle se sent reconnue dans ses compétences, son intégration sera facilitée. Le travail se révèle une expérience bénéfique pour la plupart des personnes en situation de handicap psychique. Ces personnes, souvent blessées par leur histoire de vie, retrouvent un sentiment d'utilité à travers le travail. Être reconnu par les autres, participer à un collectif les valorise. Le travail leur permet aussi de fixer leur attention sur d'autres préoccupations que la maladie. Si le parcours de la personne lui a permis de bien intégrer les repères et les codes sociaux, et si elle est bien accompagnée, elle a toutes les chances de s'intégrer dans une entreprise, y compris avec une pathologie importante. Les craintes de l'entreprise et des autres salariés viennent de la représentation sociale autour de la folie, avec son lot de peurs et de fantasmes. Les progrès thérapeutiques peuvent cependant permettre à une personne handicapée par la maladie mentale de bien s'intégrer.

Compenser le handicap

L'aménagement des conditions de travail

Les adaptations nécessaires consistent généralement en un aménagement du rythme et de la durée du travail. Le choix du temps partiel sera souvent pertinent pour les personnes en situation de handicap psychique. Bien entendu, les environnements professionnels stressants ne sont pas les plus adaptés, compte tenu de la fragilité particulière de ces personnes. Le contexte de travail ne doit pas générer de pressions excessives, le stress doit être limité ou contrôlé. Les conditions de productivité proposées devront tenir compte d'un temps d'adaptation progressif. Il sera nécessaire, dans les premiers temps, d'assurer un suivi plus étroit du travail réalisé. En faisant des points réguliers, sans qu'ils soient trop pesants pour la personne, on pourra établir la manière dont la personne s'acquitte des activités qu'on lui confie. A partir des progrès constatés, le rythme pourra être progressivement accéléré, le volume des tâches augmenté. Il est important de permettre à la personne de contribuer à son propre suivi, et de l'aider à prendre des responsabilités au fur et à mesure.

#### Les aides humaines

Le tutorat est souvent une condition nécessaire à une intégration satisfaisante. Le rôle de médiation du tuteur facilitera notamment les échanges avec l'équipe.

Le type de relation que la personne aura avec son tuteur, la confiance que celui-ci lui accordera, jouera énormément sur son évolution. Le tuteur ne doit pas laisser la personne déroger aux règles du monde du travail, même si pour cela un temps d'acclimatation est nécessaire. Le tuteur peut aider la personne à accepter que l'on aborde ses erreurs, s'il lui manifeste en même temps du respect et de la confiance. Il est préférable de parler le moins possible avec la personne de son handicap, sauf s'il s'agit de difficultés spécifiques en lien direct avec le travail. Les personnes handicapées psychiques ont tendance à parler abondamment de leurs difficultés si on les y encourage, et le risque est de déborder très vite vers le cadre de la vie privée.

Pour ce qui concerne les collègues, une information minimum suffit pour faire comprendre que le plus important est de ne pas répondre « en miroir » aux réactions de la personne (répondre à l'énervement par l'énervement, par exemple).

Éviter l'isolement sera également un point de vigilance particulier. Le tuteur a un rôle d'alerte s'il constate une dégradation. Mais il ne s'agit pas d'exercer une surveillance constante, de se mêler de tout, ni de déresponsabiliser la personne.

#### Les relais internes et externes

Le médecin du travail joue un rôle important dans l'intégration d'une personne handicapée psychique. Il est primordial qu'il soit informé, et ce au plus tôt de l'intégration. Il peut intervenir dans l'entreprise ou proposer un rendez-vous. Il peut mettre en place un suivi adapté aux besoins et être un interlocuteur privilégié du médecin traitant pour ce qui concerne l'éventuelle adaptation des traitements aux exigences du poste de travail. Il peut aussi favoriser le relais vers les structures spécialisées externes à l'entreprise.

Les structures d'accompagnement spécialisées peuvent aider à résoudre certaines situations, ou proposer un appui spécifique pendant une période difficile. Elles peuvent aussi sensibiliser l'entourage professionnel de la personne concernée, si cela semble nécessaire. Ces structures assurent un rôle complémentaire à celui du tuteur et sont un atout précieux dans l'intégration d'une personne handicapée psychique.

Source web: http://www.handipole.org/spip.php?article1047

### Belle terre en mer.

Ah! Ces vacances, lorsque j'y pense... je suis tombée sous le charme d'une île merveilleuse, située dans l'océan Atlantique : la Lumineuse ou l'île d'Oléron.

Cette semaine passée à Saint Denis d'Oléron au village vacances « Les Beaupins », avec 9 Floréaliens (Virginie V., Emmanuelle GB., Jacqueline B., Bruno L., Christian B., Benoît J., Marc G., Karim T. et Frédéric F.) et 3 accompagnateurs (Delphine, Marlène et un nouveau : Benoît S.) a été unique, magnifique, magique !

J'entends encore le murmure, le roulement agréable des vagues déferlant sur les rochers, et il me reste sur les lèvres, le goût salé de la mer

Mercredi après midi, souvenir inoubliable pour tous je pense. Nous sommes allés nous baigner dans l'océan. Nous ne sommes pas passés inaperçus en arrivant sur la merveilleuse plage de sable fin des « Huttes ». Les touristes (nous en étions) étaient nombreux, il a fallu trouver un emplacement non loin de l'eau, où la baignade était autorisée. Ce fut l'après midi « Récré ». Tous ensemble (enfin les plus téméraires) avons sauté, plongé, pour éviter les vagues hautes et puissantes de l'océan. Elles nous ramenaient toujours vers le rivage, dans un grand éclat de rire commun. J'en rêve encore! Avec mon petit attirail (pelle, râteau, ballon) nous nous sommes amusés comme des gamins. Jacqueline et Marlène se sont fait ensevelir sous le sable par Delphine. Les garçons se prélassaient en fumant, en lisant sur la plage. Nous avons joué au ballon.

Je suis allée marcher le long de l'océan et là j'ai mesuré mon bonheur. Merveilleuse journée et ce ne fut pas la seule. Quelle décontraction !

La mini croisière à l'île d'Aix m'a enchantée. C'est un petit paradis de 275 habitants, où toute voiture est interdite. C'est une « perle de tranquillité ». En nous y rendant, nous avons pu voir de près le Fort Boyard (où se déroule une émission de télévision) mais construit avant tout sur ordre de Napoléon, en 1804, pour être une prison. Nous avons passé l'après midi sur l'île d'Aix, je serais bien restée plus longtemps. Véritable havre de paix !

Autre journée plus sportive. La visite du phare de Chassiron appelé aussi « le bout du monde » en raison de sa situation au nord de l'île. Les plus sportifs ou les plus capables (dont j'ai fait partie) avons escaladé 224 marches en colimaçon pour atteindre le sommet du phare. Cela valait vraiment le coup! Arrivés sur la plate forme du plus ancien phare de France, nous avons pu jouir d'un panorama exceptionnel. Nous apercevons au loin l'île de Ré séparée de l'île d'Oléron par le pertuis d'Antioche. De l'autre côté nous avions une magnifique vue sur l'ensemble de l'île d'Oléron. Là, les appareils photos ont crépité pour bien garder « dans la boîte » le jeu des vagues, l'immensité de l'océan, le vent dans les cheveux des Floréaliens (Benoît S. !! Jacqueline !!)La limite marée haute, marée basse était visible. Que l'océan est beau vu d'en haut! Nous avons redescendu à regret ces 46 mètres, et rejoint Virginie, Bruno, Benoît, Emmanuelle dans les jardins aménagés, en étoile, autour du phare, visible de très très loin. A noter qu'il est peint en blanc et rayé de bandes noires.

Mardi nous nous sommes rendus à Château d'Oléron et avons pris un petit train pour monter à la citadelle, visiter le port ostréicole, et nous promener dans la petite ville. La citadelle dotée d'une porte Royale avec de remarquables armoiries est moins grande que celle de Besançon. Mais Vauban a participé à l'élaboration de ces fortifications. Que dire de la pêche à pieds, où nous sommes allés à marée basse chercher notre déjeuner! Nous sommes revenus bredouilles (mais le pêcheur Benoît J. n'était pas avec nous!). J'avais pris « l'attirail » des pros (pelle, râteau, seau) mais... cela ne suffit pas. J'ai surtout pris plaisir à marcher dans la mer, au milieu des algues, sautant de rocher en rocher. Le groupe animateurs et les autres Floréaliens a eu très peur en se trouvant face à face avec un crabe vivant. Même pas le temps pour Delphine de prendre une photo, c'est vous dire la vaillance des pêcheurs! Aussi nous avons dû nous contenter de bigorneaux, coquillages, huîtres, et encore en frottant bien dans les endroits sablonneux et rocheux. De toute façon nous avons rejeté notre pêche à la mer; cela valait bien le coup de chercher mais c'était pour le « fun ».

Le vrai port de pêche se situe à la Cotinière où nous avons pu voir des chalutiers et le marché à la criée. Un requin toutes dents dehors nous a salués : impressionnant ! Palourdes, langoustines, moules étaient aussi sur les étals, mais j'ai cherché en vain une truite. Nous n'avons rien acheté mais c'était l'avant goût de la « soirée bateau » repas à l'extérieur. Les plus friands de crustacés et de fruits de mer se sont régalés. A ce petit jeu là, Delphine et Benoît J. n'ont pas été les derniers. Un bateau est arrivé rempli de crevettes, langoustines, bigorneaux, palourdes et en moins de temps qu'il ne faut pour les avaler (les Floréaliens ont fait plus qu'honneur à ces « bestioles » de la mer). Le bateau a été vidé de son contenu. La soirée agréable était animée par un duo de chanteurs « les Frogues ».

• Cela me fait penser à la soirée dansante organisée au village club, où les garçons (tous sans exception) excuse moi Benoît S., brillèrent par • leur absence !

A l'aquagym, nous avons pu entretenir notre forme, notre physique (rien à dire de ce côté-là, les photos au bord de la mer en maillot de bain en témoignent !!)

•Un autre matin, les filles (sauf moi qui étais occupée à écrire mes 23 cartes postales) ont eu droit à une leçon de zumba. A ce petit jeu là, •Virginie, Jacqueline et Emmanuelle se sont montrées les plus douées. Frédéric partait souvent seul au port de plaisance de Saint Denis. Il a •déniché un magnifique tee-shirt souvenir.

\*Chacun de son côté menait sa barque à sa guise et en faisait part à table où nous nous retrouvons tous autour d'un buffet délicieux et varié (raie, sole, brandade de morue, moules frites...).

La semaine est passée très vite. Le vendredi nous nous sommes retrouvés à la terrasse d'un bar, autour d'une glace, ou crêpe, pour don-

Page 3 FLORÉA' LIGNES

ANNÉE 2012, N°23 Page 4

ner nos impressions sur le séjour. Je ne peux pas me tromper en disant qu'il a été apprécié de tous.

Les animateurs-chauffeurs-organisateurs se sont montrés disponibles comme lors de chaque séjour. Benoît S. s'est très vite intégré au groupe (nous l'avons aidé !! en cela), quant à Marlène et Delphine, elles conduisent et se sont conduites comme d'habitude (pas de points retiré sur leurs permis de conduire ni sur leurs façon de se conduire avec les Floréaliens) et un bon point distribué par l'ensemble du groupe.

Benoît le « dernier arrivé » a été agréablement surpris lorsqu'au nom du GEM, je lui offris un colis de produits locaux. Il ne s'y attendait pas !! C'était mérité, il a appris à nous connaître et nous a fait part de ses connaissances aussi.

le remercie tout le monde pour l'excellente ambiance qui a régné pendant le petit séjour et le long voyage.

Personnellement, j'ai surfé sur les vagues du bonheur pendant une semaine, à l'île d'Oléron. Bientôt il faudra surfer sur le net. Mais ceci est une autre histoire...

Merci à tous.

Nicole P.

### Semaine charentaise.

C'est ma référente aide soignante qui m'a emmené à Floréal à 13h30. J'ai laissé mes clés à une infirmière pour aller à l'île d'Oléron en Charente Maritime nous cherchions Moulins pour s'arrêter dans un hôtel nous nous arrêtions dans une aire vers Dole pour goûter « des biscuits des genres palmiers » et ensuite nous cherchions des water-closet pour faire nos besoins car nous en avions tous besoin et ensuite nous partions jusqu'à Moulins ou nous trouvions notre hôtel moi j'étais avec Christian dans la chambre 21 et Delphine avec l'argent de Floréal nous emmenait dans une pizzéria manger des pizzas délicieuses et nous partions le matin très tôt ou nous nous sommes arrêtés dans un « super U » acheter à manger pour 12h40 dans une aire avec deux tranches de jambon, du pain avec de la mayonnaise... Et nous partons pour s'arrêter jusqu'à l'île d'Oléron en passant par le grand pont pour couper l'île et nous cherchions le Village Vacances les «Beaupins» à Saint Denis cette semaine nous partions le vendredi 13 juillet 2012 et nous arrivions au camping les Beaupins le samedi 14 juillet 2012. Le feu d'artifice passe le lundi 16 juillet 2012 nous arrivons au camping les Beaupins à 19h00 pour le repas le mardi 17 juillet 2012 nous allons

visiter la phare de Chassiron et comme cadeau j'ai acheté un sous-main 5€50 et un stylo personnalisé avec mon prénom Bruno 1€50 Mercredi nous avons passé 20 minutes à descendre au port boire un coca avec l'argent de Floréal et ensuite pause photos au port de pêche jeudi nous avons pris le petit train de route ou nous sommes passés par la fortification de Vauban nous sommes passés par la ville ou nous avons vu la gendarmerie et l'armée nous avons vu le port de pêche et les maisons de Saint Trojan et nous arrivons à l'arrivée ou le soir nous arrivons les Beaupins ou nous mangions les fruits de mer, langoustines, huîtres, Saint Jacques, moules, etc et vendredi 20 juillet 2012 nous allons visiter le fort Boyard et l'île de Ré en bateau de plaisance nous mangions au port et le samedi 21 juillet nous partions très tôt pour Besançon à 18h15 nous arrivions à Dole pour nous dire au revoir ils restaient quatre filles et moi le seul garçon je suis arrivé à Novillars à 20h15 avec Delphine nous avons croisé Coraline c'est ma référente qui nous a ouvert la porte d'entrée.

Bruno L.

#### Côte Ouest.

Nous sommes partis le vendredi 13 juillet aux alentours de 13 heures. Nous étions 13 dont 3 accompagnateurs : Delphine, Marlène et

Les adhérents étaient au nombre de 10 : Benoît, Frédéric, Karim, Christian, Bruno, Nicole, Jacqueline, Emmanuelle, Virginie et moi-même. Nous avons effectué le trajet en deux jours, nous nous sommes arrêtés à Moulins où nous avons passé la nuit dans un hôtel « lère classe ». Il pleuvait beaucoup. En soirée nous avons mangé une pizza qui était délicieuse. Le lendemain, en début de matinée nous sommes partis et. avons emprunté des routes nationales et départementales, ainsi nous pouvions admirer le paysage. Après plusieurs heures de voyage, quelqu'un s'écrie « la mer ». En effet, il nous suffisait plus que de passer sur le pont qui rejoignait l'île d'Oléron. Nous sommes arrivés à Saint • Denis d'Oléron au village vacances «Les Beaupins» en début de soirée. Nous nous sommes installés dans des bungalows. Nous étions . deux par chambre, qui étaient étroites. Nous sommes allés manger, au self-service. Le soir, il faisait froid. Le lendemain matin, nous avons • pris un petit déjeuner copieux. A onze heures, c'était la présentation des activités pour la semaine suivie d'un apéritif de bienvenue. Après le déjeuner certains sont allés faire la sieste. Ensuite rendez-vous à 15 heures pour aller au phare de Chassiron puis se promener à Saint . Denis d'Oléron. Nous sommes montés au dessus du phare. Nous avons gravi 224 marches. La vue depuis le haut est magnifique. On voit l'océan atlantique jusqu'à l'horizon. Ensuite nous sommes allés au port de plaisance de Saint Denis. Le port, avec ses bateaux, quasiment que des voiliers, est superbe. Nous avons pris une consommation puis nous sommes rentrés. Au dîner, nous avons mangé moules frites. Le lendemain, nous étions à l'aquagym, en effet il y avait une piscine au village vacances. C'était sympa et amusant. Une monitrice nous faisait faire des mouvements dans l'eau. L'après midi aux environ de 15 heures, nous sommes allés au village « Le Château d'Oléron ». C'était un village fortifié appelé citadelle construit par différents architectes notamment Vauban. Nous avons fait le tour du village à l'aide d'un petit train et la visite était commentée. Le soir, il y avait un spectacle de magie, avec des tours plutôt surprenants. Ensuite nous sommes allés voir un feu d'artifice, tiré ce jour car le temps était à la pluie le 14 juillet. Celui-ci était joli, avec une multitude de couleurs. Le lendemain, le mardi 17 juillet, rassemblement à onze heures pour aller à l'île d'Aix, trajet effectué en bateau. La traversée a duré trois quarts d'heure. Nous avons pique-niqué avant la traversée. Arrivés à destination, nous passons des fortifications pour se retrouver dans un village où il y avait beaucoup de magasins de souvenirs. Mercredi 18 juillet, à 10 heures, départ pour le marché de Saint Pierre. Il y avait un marché couvert et un à l'extérieur. Au marché couvert, on trouvait aussi bien des étals de boucherie que des étals de poissonnerie. Il y avait une multitude de poissons et de fruits de mer dont certains inconnus dans notre région. Il y avait également de la pâtisserie c'est-à-dire des galettes nature, aux amandes ou fourrées à la confiture, qui paraissaient être des spécialités de l'île d'Oléron. Départ à 15heures pour aller se baigner dans l'océan (atlantique). Nous étions sur une plage de sable. Après nous être mis en tenue de bain, nous sommes allés à l'océan. Au premier abord, l'eau était froide, mais une grosse vague étant passée par là et nous étions entièrement trempés. Les vagues déferlaient sur la côte. Elles se présentaient comme des rouleaux qui avançaient sur nous, c'était impressionnant. Il fallait sauter sur les vagues pour rester immobile, sinon elles nous transportaient. Cela faisait un peu peur mais nous y retournions volontiers car c'était super. Le soir, nous sommes allés prendre une consommation au bar, comme tous les soirs. Jeudi 19 juillet, à 10H30 nous nous sommes rassemblés pour aller à la pêche à pied. L'océan étant à 300 mètres du village vacances, nous avons pu y aller à pied. De plus, nous avons attendu que celui-ci soft à marée basse pour collecter des coduillages. Il y avait beaucoup de bulots, d'huîtres et de « chapeau chinois » comme collés à des rochers. L'après midi, les deux Benoît et moi-même sommes allés à la piscine du village vacances. Cette soirée là était orientée sur la dégustation de fruits de mer. Nous avons pris l'apérițif. Après le punch, nous nous sommes installés à des tables à l'extérieur. Animé par un orchestre, le groupe Frogues, nous avons dégusté une mouclade, puis des fruits de mer. Ces derniers sont arrivés sur un véhicule à moteur ressemblant à un bateau. Ils étaient présentes sur des plateaux disposés sur l'avant de l'engin. C'était une présentation originale, cela a plu a tout le monde. Il y avait des huîtres, des tourteaux, des crevettes, des langoustines et des bulots. Chacun s'est régalé. Vendredi 20 juillet, 9H30, départ pour le port de pêche du village « La Cotinière ». Nous sommes partis en voiture. Dans le port, il y avait des chalutiers. Nous sommes alles voir un étal de poissonnier, hormis toutes sortes de poissons et fruits de mer nous avons vu des aquariums dans lesquels se trouvaient des araignées de mer, des homards et des tourteaux, c'était une curiosité de les voir vivants. Pour la dernière journée, au cours de l'après midi, nous sommes allés au port de Saint Denis dans une crêperie. Nous avons mangé des glaces, certains ont pris une crêpe avec une boule de glace caramel beurre salé, c'était délicieux paraît-il. Nous sommes rentrés puis allés voir le concours de pétanque. Puis avec Delphine, Marlène, Benoît, Christian et Jacqueline nous sommes allés en bordure de plage. Cela était impressionnant car la veille ou le matin, c'était marée basse, nous sommes allés ramasser des coquillages et ce soir l'océan était à marée haute, recouvrant les endroits où nous étions allés ramasser les coquillages. Le soir, il fallait nous coucher tôt. Samedi 21 juillet, nous devions nous lever à 6H30 pour finir le rangement de nos sacs et nous préparer, puis prendre le petit déjeuner. A 8H30, ce fut le retour. Nous avons quitté le village, nous sommes passés sur le pont de l'île d'Oléron. Nous étions alors sur le continent. Nous avons parcouru des routes nationales et départementales. Nous faisions des haltes toutes les 2 heures environ, dont une pour pique-niquer. Arrivés à Besançon, les accompagnateurs nous amenaient au plus près de chez nous, aux environs de 20H30.

Marc G.

## Osselle nous revoilà!

Au programme : baignade - jeux divers et variés - bronzage - barbecue.

Quelle merveilleuse surprise !!! Quand Delphine me téléphona, pour me demander si je voulais aller avec eux à cette journée prometteuse... !!! A Osselle. Ben ! Que oui oui j'aimerais venir... mais vu mon état physique ?! Le 13 août, visite chez le chirurgien qui m'a opérée du col du fémur, après radios sous toutes les coutures, il me dit : plus besoin du fauteuil roulant, désormais que les béquilles jusqu'au 8 octobre. Ouf ouf !!!

Je vais pouvoir petit à petit sortir un peu. Et cette invitation tombe à pique, SUPER... D'autant plus qu'il fait très chaud et beau, ça commence bien. Nous arrivons à Floréal, quelle joie de retrouver ce lieu que j'aime et de retrouver les copains copines (Christian, Marc, Philippe, Benoît, Alain, Peggy, Nicole), nos accompagnatrices: Delphine et Marlène. Oh bien sur ils n'étaient pas tous là, on ne peut être que 8 pour les sorties en voiture. Mais je suis heureuse.

Arrivés à Osselle sans problème. Si non de trouver une place pour se garer. Il y a beaucoup de monde. Oh, là une voiture part. Vite nous réservons la place avec nos bagages et moi, plantée là avec mes cannes. Marlène arrive et prend la place. Elle ne pouvait pas trouver mieux, c'est juste à l'entrée. Allez ! En route pour la plage et les espaces verts où nous installons nos tables et bancs, ensuite les filles plus courageuses que les garçons, vont se baigner. Au bout d'un moment, n'y tenant plus, je vais au bord de l'eau et me balade avec mes béquilles jusqu'à mi mollets. Tout comme Benoît, je vois et regarde les copines s'amuser dans l'eau avec un ballon ; et ça rigole et ça plonge et ça saute dans l'eau.

- L'après midi passe vite... Il est temps de préparer le barbecue, c'est notre super Marlène qui s'y colle, normal elle avait prévu son coup • en apportant du bois de chez ces parents, et prévu du petit bois, charbon,... Chapeau Mam'zelle... Au menu : petit apéro sucré salé, crudités, viandes grillées et saucisses variées. Il fait encore jour, chaud, les messieurs vont jouer à la pétanque. Delphine, Peggy et Marlène ne résistent pas à un dernier bain, pas de minuit mais de 21h.
- •Puis nous rassemblons toutes nos affaires perso et retour à Besac, fatigués mais contents. Merci à Delphine et Marlène pour cette ma-•gnifique journée, vraiment du fond du cœur, de notre cœur.

\*Et bonnes vacances à Marlène pour 15 jours qui sont bien mérités.

Kris.

Page 5

ANNÉE 2012, N°23

### Journée détente au lac Saint Point.

Quelques Floréaliens: Nicole, Christian, Virginie V., Vincent, Alain, Marc et moi, étions reçus par Delphine et Marlène pour 10h à Floréal. Accompagnés par les animatrices pour nous rendre au lac Saint Point, passer une journée détente. Partir de Floréal en prenant la route à l'aide de 2 véhicules, nous avons admiré le Château de Joux, et traversé des forêts de sapins, résineux dont la présence se fait sentir, notamment dans le Haut Doubs. Le lac Saint Point se trouve, à Malbuisson, près du lac de Remoray.

Arrivés, nous nous sommes posés enfin au bord d'une plage proche d'un camping et d'un cabanon en bois servant de bar. Il fait bon et beau. Un peu de vent tout de même. Puis nous déposons enfin nos affaires personnelles et nous reposons du voyage. Je m'assieds sur un banc, face à la table en bois où nous avons pique niqué copieusement. Et je me suis mis à lire mon livre « je plante donc je suis » du jardinier de Versailles - comme on l'appelle – à savoir, Alain Baraton. Ce livre très intéressant me convainc enfin que jardinier-botaniste est pour moi une vraie vocation puisqu'il y parle d'art topiaire, de château, de plantes médicinales et de leur symbole ou encore de leur histoire... Bref tout ce que j'aime. Tout ceci m'apparaît comme une vraie philosophie, un art de vivre. Et c'est là que je trouve mon compte. Après quelques pages savourées, je me dirige vers les boulistes, encore dans mes pensées verdoyantes, pour me mettre à jouer aussi. J'ai donc joué à la pétanque avec Vincent et Alain. Cette sortie m'a permis de faire plus ample connaissance avec Vincent, avec qui j'ai à vrai dire quelques points en commun. Mais ce que je souhaite le plus dans tout ça, c'est que si Peggy ne peut profiter de ce genre de sortie et / ou s'autoriser plus souvent à prendre du bon temps pour se changer quelques fois les idées, j'en profite pour avoir une petite pensée pour elle et souhaite qu'elle puisse à nouveau animer l'atelier d'art floral, projet qui lui tient particulièrement à cœur je sais. Que ceci donc l'aide, bon courage Peggy! Et reviens-nous à Floréal apporter de la joie et du plaisir aux intéressés par l'art floral, ton art. Nous t'attendons tous. Et que ton art te guérisse enfin!

Stéphane B.

## La source du Lison et la visite de la Taillanderie.

Nous partîmes à deux voitures conduites par Delphine et Marlène avec à bord, Alain, Vincent, Frédéric, Virginie, Katia, Christian, Karim et moi, en direction de la source du Lison à Nans-Sous-Sainte-Anne. Arrivés à bon port, nous empruntâmes un chemin mais nous fîmes fausse route. Après avoir rectifié, nous montâmes à la grotte Sarrazine où nous prîmes quelques photos sous un surplomb impressionnant, qui nous donnait le tournis lorsqu'on levait les yeux. Ensuite nous allâmes à la source du Lison où nous pûmes admirer une double cascade. Avant le repas nous nous rendîmes au gros chêne de la source: 4,80 m de circonférence, 16 m³ de volume et 380 ans d'âge (datant de 1632 sous le règne de Louis XIII, fils d'Henri IV et de Marie de Médicis). Puis nous nous installâmes sur des bancs près de la source pour pique-niquer. Après le repas nous retournâmes au point de départ pour prendre un café en terrasse. Ceci fait, nous pûmes repartir pour la visite de la Taillanderie. C'est une fabrique d'outils taillants qui s'est spécialisée dans la production de faux. Ferme atelier du 19ème siècle, classée monument historique, en activité jusqu'en 1969, elle demeure en état de fonctionnement. Les ateliers possèdent une machinerie mue par des roues hydraulique. Cet ensemble pèse 30 tonnes et actionne 4 martinets qui frappent 150 coups à la minute pour le platinage des faux. Autant dire pour les ouvriers, qu'il ne fallait pas faire un faux mouvement. Lors de la visite de la taillanderie nous remarquâmes une suédoise qui n'avait pas un faux air de beauté.

Durant cette merveilleuse journée, pas une fausse note, pas un faux pas.

A la fin de cette journée nous rentrâmes chacun chez soi, juste le temps pour moi de me préparer un faux filet. Sortie sans défaut. Ceci n'est pas un faux témoignage.

Philippe C.

## Les pertes de l'Ain.

Dimanche 12 août 2012, nous nous sommes rendus aux Pertes de l'Ain près de Bourg de Sirod, dans le Jura. Il nous a fallu I heure de route pour aller voir ce site. Nous avons vu les pertes depuis un chemin balisé, nous avons fait cela le matin. Le groupe était constitué de Stéphane, Peggy, Marc, Nicole, Katia, Marlène, Delphine et moi même. Nous sommes partis avec le casse-croûte parce que nous sommes partis pour la journée, et en plus, il faisait très beau. Nous avons pique-niqué près des pertes vers midi et demi. Nous sommes repartis par un sentier pour aller au château de Syam. Pour rentrer dans le château, on a dû mettre des surchausses pour protéger le parquet. L'appartement appartient à une famille assez aisée de Syam. L'homme qui nous a fait visiter le château avait restauré l'édifice, mais tous les meubles, le papier sont d'origine (d'époque si vous préférez), mais cette personne avait un emploi en dehors du château. Il fait visiter une salle de jeu et de repas (comme je le

dis, tout était d'époque), la visite a duré à peu près ¾ d'heure. La visite des Pertes de l'Ain et le Château était une des idées de sorties que j'avais proposé au Gem.

Christian B.

## Tournoi de Pétanque.

Nous sommes le 07/08/2012 et l'association Floréal décide d'organiser un tournoi de pétanque anime par Marlène. Les participants sont Nicole, Karim, Philippe, Thierry, Beneft, Yves, Vincent et Claude. Ils ont décidé de se donner tendez-vous sur une place à Rivotte où se trouve une jolie fontaine et des bancs, un endroit paisible et le temps y est aussi. Alors nous demarrons notre tournoi qui se passe très bien avec une bonne ambiance.

Je trouve que cette journée pétanque était très sympathique.

Karim T.

ANNÉE 2012, N°23 Page 7

## Un « Mini » mini golf.

Mardi 28 août dernier, quatre Floréaliens allaient être quatre joueurs de mini golf. En effet, Virginie V., Karim et moi-même, réunis sur le parking près du local de Floréal ; et attendant notre chef Delphine en automobile, pour quatorze heures. Ensuite les quatre embarquèrent pour Chalezeule et son « mini » mini golf dis-je en voyant les dix huit pistes et leurs obstacles. Ensuite un gardien dans une petite maison de bois (à l'accueil) donna une canne et une boule aux quatre. En suivant la règle du jeu, ce fut Delphine qui nota les points. Quel plaisir de mesurer notre adresse, piste par piste et piste de plus en plus difficile. L'air était doux, presque frais. L'ambiance et la découverte furent agréables. Le mini golf était dans la verdure, entouré de bambous (comme de grandes cannes à pêche). Voici l'ordre des gagnants, réunis pour se faire plaisir : - I<sup>er</sup> : Karim T; 2<sup>ème</sup> : Benoît J; 3<sup>ème</sup> : Virginie V; -4<sup>ème</sup> : Delphine. Tous quatre déterminés et joyeux de concourir, nous prîmes du bon temps. Delphine nous à déposés à Floréal ; chacun heureux de rentrer chez lui, sauf Delphine qui n'avait pas fini ses heures de travail. Ce fût un « mini » minigolf bien sympathique. Chapeau au champion Karim qui a réussi la piste n° 18 quasiment infaisable.

Benoît J.

#### Sac à dos et fourchette.

« Quelle belle journée on a passé! » cette parole prononcée par Philippe, résume très bien la « Randonnée Gourmande » du dimanche 2 septembre 2012! Le groupe initial (Marc, Jean-Pierre, Vincent, Philippe) auquel je me suis jointe en dernière minute, et le « coach » Marie remplaçant au pied levé Delphine (empêchée) partagent cet avis.

Après avoir reçu un sac à dos et un verre à pied, gravé « randonnée gourmande 2012 », nous avons eu droit au traditionnel cafécroissants, dans la cour du Palais Granvelle, où était donné le départ de 15 km. Puis les 800 participants se sont « lancés » à l'assaut de la citadelle. Marie nous posait des questions sur les différents monuments rencontrés (porte Noire, cathédrale Saint Jean, Square Castan,...). C'était très sympathique mais nous étions incollables.

Arrivés à la Citadelle, nous avons fait une pause photo et une pause boisson tout en admirant ce site. Afin de rejoindre la Chapelle des Buis, une porte avait été spécialement ouverte pour les randonneurs. La montée était assez raide, et Jean Pierre menait le groupe, parfois un peu vite !!! Il se faisait rappeler à l'ordre par Marie. Le paysage était splendide. Nous pouvions voir Besançon dans son écrin. Quel spectacle !

Devant le monument de la Libération, tables, chaises nous attendaient pour manger l'entrée : croûte aux escargots, accompagnée de vin blanc d'Arbois goûté avec beaucoup de modération par les garçons ; pour les autres c'était du jus de pomme.

La descente en direction de Morre était glissante, escarpée mais il n'y eut aucune chute. Accueillis en chansons, à la salle des fêtes, flambant neuve, nous avons dégusté le plat principal : canette sauce au miel et divers légumes.

L'estomac rempli, la descente vers la Malate, un peu plus monotone, car parfois sur macadam, me parut un peu longue, et le groupe à qui j'adresse mes remerciements dut m'attendre pour deux pauses massages, l'ai apprécié la façon dont les « Floréaliens » s'entraidaient. C'est l'esprit « GEM » tel qu'il doit être conçu.

Certains randonneurs ne connaissaient pas la nouvelle passerelle, ils ont pu l'apprécier car nous l'avons empruntée pour aller à la Rodia (salle où se déroulent des concerts de musique moderne), et où nous avons mangé le fromage (chèvre et tomme). Ce petit arrêt à l'extérieur, arrosé d'un autre vin d'Arbois, a été le bienvenu ayant le sprint final. Pour rentrer, nous avons longé le Doubs, sommes passés devant la Maison des Arts et de la Culture, avant de regagner la cours du Palais Granvelle, où il y avait déjà des arrivants sur les 800 participants.

Le dessert (venant d'un traiteur réputé) était succulent, il était arrosé d'un café, et comme tout finit en chansons, « La Compagnie des Sources » était là pour nous accueillir, et faire danser ceux qui le souhaitaient.

Cette randonnée qui a lieu tout les ans, est vraiment à retenir, tant l'ambiance, le repas, les parcours proposés, les lieux traversés, sont formidables. Et lorsque Dame Météo est de la partie, ce n'est que du bonheur.

Alors « Quelle belle journée on a passé ». Rendez-vous l'an prochain!

Nicole P.

#### Potentiel.

Portée par les vagues de notre chouette semaine de vacances à st Denis d'Oléron, je prends ma plume avant qu'elle s'envole.

Notre petit GEM a un grand potentiel. Il l'a encore prouvé cette année avec la fête des 10 ans de Floréal : c'est le résultat du travail de toute une année. Chacun de nous a un talent, des qualités, une présence à apporter dans des domaines différents : cuisine, peinture, sculpture, danse, théâtre, etc. Ensemble on est plus fort, ça vaut la peine de surmonter les difficultés et de persévérer. Et vive notre prochaine fête. (Et nos vacances bien méritées !)

## Photothèque



Lac Saint Point - Juillet 2012.



Les Pertes de l'Ain - Août 2012.



Le château de Syam - Août 2012.



La Source du Lison - Août 2012.



Osselle - Août 2012.



Randonnée gourmande - Septembre 2012.



Oléron - Juillet 2012.



Cabanon de pêcheurs - Oléron - Juillet 2012.