



Club Soleil et Loisirs de l'Indre

Bulletin Trimestriel



3ème trimestre 2024

N° 100

Ce bulletin est l'organe périodique de liaison
et d'informations des membres du

Club Soleil & Loisirs de l'Indre

*Il souhaite maintenir les liens de camaraderie,
d'amitié noués dans une pratique commune
du naturisme, de la nudité et des loisirs*

Il a aussi vocation à défendre la pratique du Naturisme et de ses bienfaits

**Membres du Club Soleil et Loisirs de l'Indre,
Ce bulletin est le vôtre**

*Nous serions heureux que vous nous adressiez :
articles, informations, dessins, desiderata,...
à l'adresse du club.*

**Club Soleil et Loisirs de l'Indre
34 espace Mendès France
Avenue François Mitterrand
36000 Châteauroux**

**ou directement par messagerie à :
michelannick443@orange.fr**

Directeur de la publication et
Rédacteur en chef : Michel Mercier

**Dépôt légal – Année 2024.
ISSN 2493-4321**

Les articles écrits et les opinions émises dans ce bulletin
n'engagent que leur auteur et sont sous son unique
responsabilité.

**Bulletin interne
Ne peut être vendu.**

OUI ! C'EST BIEN LE 100° !

Année 1993, Le bulletin n° 1 du club est publié pour la première fois.

Il comprend 5 pages, c'est une ébauche.

Depuis, que de chemin parcouru, que d'évolution, que de mises en pages, que de recherches, que de modernisme !

Aujourd'hui, notre bulletin fait partie des milliers d'ouvrages reçus à la Bibliothèque Nationale de France chaque jour.

En 32 ans, il est devenu le reflet de la vie de notre association, du naturisme et d'informations diverse et variées.



Ce 100° numéro comprend :



Le compte-rendu du rallye 2024,

Les portes ouvertes à la « Petite Brenne » en mai 2024,

Un texte sur l'eau,

Les recettes trimestrielles

Et le compte-rendu de la journée naturiste à la « Petite Brenne ».

Bonne lecture !

**30° Rallye « GEOLOGIE »,
19° Rallye « SOLEIL et LOISIRS »,
Clubs associés et candidats libres « INVITES ».
Dimanche 23 juin 2024.**

Ils ont répondu présents:

- Patricia, Thierry : club Géologie
- Patricia, Martin : club Géologie
- Jackie, Françoise : club CLSI
- Colette, Pascal : club CLSI
- Dominique, Frida, Philippe, : club CLSI
- Mathieu, Michaël : club CLSI
- Ginette, Michèle, Philippe : invités

Soit 7 équipages !

Michelle et Vincent ont formé la 2^e deuxième équipe de contrôleurs, Philippe et Josiane la 3^e, Annick et Michel étant la première.

Grand merci, bien sûr, à toutes et à tous participants qui ont fait l'effort de s'inscrire, de venir et ... de jouer le jeu ! Certains pour la 1^{re} fois.

Ils sont tous, présents à 7h.30, heure du rassemblement, à Décathlon, à Cap Sud.

Après la présentation des équipages, le « briefing » de l'organisateur de service, chacun reçoit son dossier avec l'itinéraire, les premiers questionnaires, les enveloppes de secours.

Dames et Messieurs portent un ruban original ! Très réussi !

« Le fil rouge » de cette année doit permettre à chacune des équipes d'obtenir, tout au long du parcours, des indices, afin de découvrir un personnage célèbre !

L'itinéraire rédigé, une fois encore, sous forme de jeux de mots, conduit les candidats à Velles, lieu du premier contrôle. L'épreuve consiste à découvrir le nom de sites géologiques et des maisons du monde.

Munis de nouveaux questionnaires, les concurrents repartent vers Mosnay. Ici c'est le jeu du garçon de café.

Nos amis arrivent maintenant à Malicornay avec comme épreuves les volcans en activités et les vins de France.

Poursuite vers Gournay avec comme épreuve un dessin à faire sans les mains.

Avec de nouveaux questionnaires en mains, chacun se dirige vers Neuvy St Sépulchre avec minerais et instruments de musique comme épreuves.

Et enfin c'est l'arrivée à La Perrière.

Les objets à ramener sont présentés maintenant.

Tous les participants décompressent des heures intenses qu'ils viennent de vivre.

Chacun s'installe pour le déjeuner. Les organisateurs étudient les réponses aux différents questionnaires, regroupent les résultats des jeux, des épreuves, du fil rouge, et les enveloppes ouvertes. A tous : bravo ! Félicitations !

Le fil rouge : grâce aux indices récoltés, était à découvrir une personne célèbre : « Tintin » !

Avant la proclamation des résultats, comme à l'accoutumée, l'organisateur, donne les réponses, preuves à l'appui, tant attendues : aux questionnaires, sur le parcours, les jeux, les épreuves, les objets à ramener.

Une fois encore des surprises sur des réponses apportées, ou non.

Pour la prochaine année, toujours lire tranquillement, avec attention, chaque mot, chaque phrase, sans précipitation : chaque détail a son importance.

Je réitère ici mes remerciements chaleureux et sincères :

- à tous les membres des équipes participantes,
- à tous les contrôleurs : Michelle et Vincent, Philippe et Josiane et Annick.

Merci de votre soutien, votre amitié, vos encouragements, sans lesquels rien n'est réalisable efficacement.

Les résultats, très serrés, quels sont-ils ? Voici le classement final :

1° : Patricia, Martin	(876 pts) : Géologie
2° : Mathieu, Michaël	(792 pts) : CSLI
3° : Thierry, Patricia	(782 pts) : Géologie
4° : Ginette, Michèle, Philippe	(735 pts) : Invités
5° : Dominique, Frida, Philippe	(726 pts) : CSLI
6° : Jacky, Françoise	(690 pts) : CSLI
7° : Colette, Pascal	(670 pts) : CSLI

Un grand bravo à toutes et à tous, personne n'a démerité, surtout ceux et celles qui effectuaient ici leur premier rallye !

Sous les applaudissements, tous se voient remettre des récompenses, des sacs pleins de lots divers et variés.

Félicitations au club Géologie qui arrive en tête de ce rallye !

Plusieurs mois de préparations s'achèvent ici, déplacements, ordi, photocopies, fil rouge, la récolte des divers lots. Et il reste toujours jusqu'au dernier moment, le souci de savoir si tout se déroulera bien. Mais quel bonheur que de se retrouver, nos échanges, joie, amitié, plaisir... les meilleurs des récompenses.

Michel.

Portes ouvertes à La Petite Brenne le 5 mai 2024 : nous y étions !

Nos amis de La Petite Brenne nous avaient invités à participer à leur journée Portes Ouvertes le 5 mai après-midi. Nous y représentons le Club.

Ce fut un bel après-midi entre soleil, nuages et pluie. Heureusement nous étions installées à l'abri.

La météo avait dû décourager les visiteurs qui furent peu nombreux, mais l'après-midi fut très agréable.



Des animations ont ponctué l'après-midi :

En musique d'abord : Anja et Robert ont animé le début d'après-midi très jazzy.



Entre les deux concerts, l'inauguration de deux expositions de peinture a permis de découvrir les talents du néerlandais Jeroen Dijkhuizen, peintre de la nature revue par le regard de l'artiste mais aussi ceux de Thierry Raboisson très inspiré par le nu sur un mode surréaliste.

Thierry Raboisson est originaire d'Eymoutiers. Il peint pour le plaisir.

Ces deux artistes sont à découvrir lors de votre venue à La Petite Brenne.



Puis, vers 17h30 : nouveau concert de jazz, avec Lo et Grandma, concert fort apprécié de tous. Anja n'était pas en reste !



2025 : Journée Portes ouvertes :

dimanche 18 mai



L'eau

Bois-tu la quantité d'eau que tu devrais, tous les jours ?



- Un verre d'eau enlève la sensation de faim pendant la nuit pour presque 100% des personnes au régime comme le démontre l'université de Washington.



- Le manque d'eau est le facteur n° 1 de la cause de fatigue pendant la journée



- Des études préalables indiquent que 8 à 10 verres d'eau par jour pourraient soulager significativement les douleurs de dos et d'articulations pour 80% des personnes qui souffrent de ces maux.



- Une simple réduction de 2% d'eau dans le corps humain peut provoquer une incohérence de la mémoire à court terme, des problèmes avec les mathématiques et une difficulté de concentration devant un ordinateur ou une page imprimée.



- Boire 5 verres d'eau par jour diminue le risque de cancer du colon de 45% et peut diminuer le risque de cancer du sein de 79% et de 50% la probabilité de cancer à la vessie.



Le saviez-vous ?

Périodes appropriées pour la consommation de l'eau : Très important !!!!

Boire de l'eau à des périodes bien précises maximise son efficacité dans le corps :

- ✦ 2 verres d'eau au réveil contribuent à activer les organes internes.
- ✦ 1 verre d'eau trente minutes avant le repas aide à bien digérer.
- ✦ 1 verre d'eau avant de prendre une douche aide à baisser la tension artérielle.
- ✦ 1 verre d'eau avant d'aller au lit vous évite des attaques ou crises cardiaques.

**D'après une étude pratique et surprenante de l'INSTITUT PASTEUR
Unité de génétique Mycobactérienne**

PARIS Cedex 15



Journée naturiste à La Petite Brenne : le soleil était au rendez-vous !

Entre deux jours de pluie les 6 et 8 septembre, le soleil nous a gratifié de sa présence le dimanche 7 septembre à la Petite Brenne. Nous avons profité de ses rayons de fin d'été malgré un vent légèrement frais.

Nous sommes retrouvés, pour un pique-nique partagé, aux environs de midi. Certains courageux étaient arrivés plus tôt et bronzaient encore à l'abri du vent à côté de la piscine couverte.

L'après-midi, après notre repas pique-nique fort copieux, plusieurs d'entre nous ont fait une belle promenade tout autour de la propriété. De nouveaux adhérents ont découvert le plaisir d'être nu dans la nature, de sentir la caresse du vent, et de vivre en pleine liberté de mouvement sans être entravé par des élastiques ou tout autre vêtement un peu trop serré. Nous étions en rando nue tout en étant dans une propriété éloignée des regards de l'extérieur.

Nous étions de retour pour l'heure du sauna...heure que beaucoup ne voulaient surtout pas manquer.

En fin d'après-midi, c'est une grosse averse orageuse qui nous a découragés pour rester un peu plus longtemps à La Petite Brenne. Nous avons, malgré tout, passé une très bonne journée, contents de nous revoir après deux mois de vacances, contents aussi d'avoir en perspective la reprise des séances de piscine à Argenton.



Les coups de cœur culinaires d'Annick

Recette des Fidés.

Faire fondre un morceau de beurre dans une casserole à fond épais.

Mettre 100 g de pâtes « cheveux d'ange », ou vermicelle, dans le beurre fondu ainsi qu'un oignon coupé en morceaux et de l'ail.

Faire dorer les pâtes puis verser de l'eau bouillante de façon à la recouvrir complètement, saler et poivrer.

Couvrir et laisser cuire quelques minutes jusqu'à l'évaporation du liquide. Ajouter du fromage râpé.

Ce plat accompagne toutes les viandes (saucisses, gibier...).

Le nom « fidé » vient d'une cocotte en fonte appelée FIDE utilisée pour la cuisson sur une cuisinière à bois.

Cœur aux pommes.

Ingrédients pour 6 personnes :

100 g de beurre mou, 100 g de sucre en poudre, un sachet de sucre vanillé, 1 sachet de levure, 200 g de farine, 4 œufs, 5 pommes, quelques cerises confites pour la décoration.

Préparation : 15 mn. Cuisson : 40 mn.

Mélanger le beurre avec le sucre vanillé et le sucre en poudre. Ajouter les œufs battus, puis la farine et la levure en mélangeant super bien pour éviter les grumeaux.

Peler les pommes, les couper en petits dés, saupoudrer de cannelle, mélanger le tout à la pâte.

Verser dans un moule en forme de cœur (environ 24 cm de diamètre), beurrer et fariner.

Faire cuire à four chaud 30 ou 40 minutes à 180°C. Vérifier la dorure et la cuisson à la pointe du couteau. Démouler et décorer le gâteau cœur avec les cerises confites.

Bonne dégustation.

Annick