



Club Soleil et Loisirs de l'Indre

Bulletin Trimestriel



3° et 4° trimestre 2021

N° 88 / 89

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 & 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. D'avance merci.*

Club Soleil et Loisirs de l'Indre

**34 Espace Mendès France
Avenue François Mitterrand
36000 Châteauroux**

*Directeur de la publication et
Rédacteur en chef : Michel Mercier*

**Dépôt légal – Année 2021
ISSN 2493 - 4321**

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

**Bulletin Interne
Ne peut être vendu**

**27° Rallye « GEOLOGIE »,
16° Rallye « SOLEIL et LOISIRS »,
Clubs associés et candidats libres « INVITES ».
A la découverte de l'inconnu !**

Dimanche 20 juin 2021, après un an d'absence * Ils ont répondu présents:

- Philippe, Martin : club Géologie
- Colette, Pascal : club Soleil et Loisirs
- Jackie, Françoise : club Soleil et Loisirs
- Dominique, Marie-Annick : invités
- Michel, Claudie : «
- Danielle, Gérard, Ginette, Josiane : «

Soit 6 équipages !

Tous les autres membres des clubs et invités se sont fait excuser et avec des forfaits de dernière minute !

Grand merci, bien sûr, comme tous les ans, aux participants qui ont fait l'effort de s'inscrire, de venir et ... de jouer le jeu ! Certains pour la 1^o fois.

Ils sont tous là, présents à 7h.30, heure du rassemblement, devant le « Décathlon », à Cap Sud. Il fait frais, humide et la pluie sera de la partie.

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

Les dames et les messieurs portent une chaussure différente à chaque pied.

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, comme d'habitude, sous forme de jeux de mots, conduit les candidats à **Méobecq**, où se situe le premier contrôle, avec la 2^o équipe d'animateurs composée de Philippe et Josette. En prime, à découvrir un mot avec les initiales de fleurs ou de minéraux.

Munis de nouveaux questionnaires, les joueurs repartent vers **Rosnay**.

Là, les attend la 3^o équipe d'animateurs avec Pascale et Gérard. Le célèbre jeu du garçon de café est à réaliser, sous la pluie !

Nos équipages arrivent devant l'abbaye de **Fontgombault**. L'épreuve : donner le nom des lieux du monde, géologiques ou touristiques, des sites présentés !

Nos amis se dirigent vers **Oulches**, où les attendent les contrôleurs.

Comme jeu, trouver les composants du mélange à goûter. A **Lothiers**, les systèmes cristallins et les fables de La Fontaine sont au menu !

Ultimes questionnaires en mains, chacun « fonce » vers l'arrivée, proche.

Les objets qu'il faut ramener sont présentés à l'arrivée.

Pour l'heure, tous les participants décompressent des heures intenses qu'ils viennent de vivre. Les tables étant en place, chacun s'installe pour le déjeuner.

Les organisateurs commencent à étudier les réponses aux différents questionnaires, à regrouper les résultats des jeux, des épreuves, des kilomètres parcourus, fil rouge, les pénalités et les enveloppes ouvertes. A tous : bravo !

Le fil rouge : grâce aux indices récoltés, un personnage célèbre, « l'inconnu du jour », était à découvrir. Avec l'appui téléphonique de l'au-delà, apparaît devant les yeux surpris des présents, Toutankhamon, en grande tenue !

Avant la proclamation des résultats, comme d'habitude, l'organisateur de service donne à tout le monde les réponses tant attendues : à tous les questionnaires, sur le parcours, pour les jeux, pour les épreuves, pour les objets à ramener.

Une fois encore des surprises dans certains cas sur des réponses apportées.

Et la prochaine fois, toujours lire tranquillement, avec attention, dans l'ordre, 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, animateurs : Pascale et Gérard, Josette et Philippe, et bien sûr Annick.

Merci pour votre aide, votre soutien et votre amitié et vos encouragements sans lesquels on ne peut rien réaliser concrètement et efficacement.

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

1° : Danielle, Gérard, Ginette, Josiane (881 pts)	: Invités
2° : Michel, Claudie (860 pts)	: «
3° : Martin, Philippe (794 pts)	: Géologie
4° : Françoise, Jackie (760 pts)	: Club Soleil
5° : Dominique, M. Annick (638 pts)	: Invités
6° : Colette, Pascal (444 pts)	: Club Soleil

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, à chacun et chacune de nos valeureux concurrents.

Félicitations à nos invités qui placent cette année 2 équipes en tête de rallye !

Ainsi s'achèvent plusieurs mois de préparations, d'heures passées devant l'ordinateur, de photocopies, de déplacements pour le parcours et la récolte des divers lots, du souci de savoir si tout se déroulera bien, surtout en une période difficile pour l'organisateur.

Pour finir, il nous restera le plaisir, le bonheur, la joie, l'amitié, de vous les avoir fait partager une fois encore.

Les organisateurs : Annick et Michel

Gentiane acaule - Gentiane acaulis

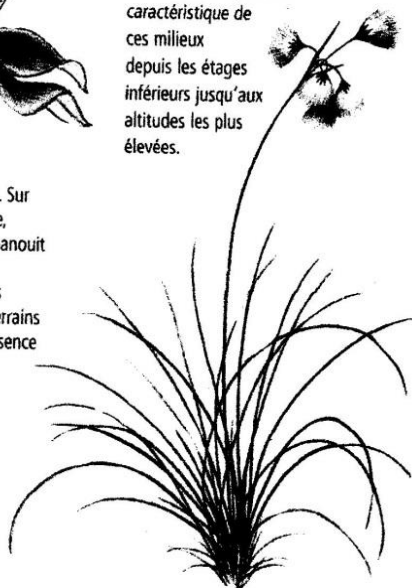
Sur une rosette de feuilles appliquées sur le sol, la gentiane acaule développe, au sommet d'une très courte tige, une grande fleur en entonnoir. Le bleu intense de cette corolle est légendaire et fortement associé à l'ambiance montagnarde. L'observation attentive du centre de la fleur révèle une alternance de bleu



et de bandes vert-doré. Sur l'ensemble de la chaîne, la gentiane acaule s'épanouit de mai à juillet sur des pelouses et quelquefois des landes basses en terrains acides, toujours en l'absence de calcaire.

Linaigrette à feuilles étroites - Eriophorum angustifolium

Les larges aigrettes cotonneuses de la linaigrette tremblent dans le vent et animent de leurs soies argentées les pelouses marécageuses, les marais et les tourbières. L'espèce est caractéristique de ces milieux depuis les étages inférieurs jusqu'aux altitudes les plus élevées.



Iris des Pyrénées - Iris latifolia

L'Iris des Pyrénées est certainement une des plus belles espèces de la flore pyrénéenne. Ses grandes fleurs bleues s'épanouissent entre juillet et août dans les pelouses subalpines bien exposées et chaudes. L'espèce est vivace. Un bulbe solide se reconstitue pendant l'été grâce aux feuilles qui permettent la synthèse et l'accumulation de réserves. Malgré l'attrait qu'elle peut représenter, cette plante, y compris ses feuilles, doit être préservée dans son milieu, de manière à assurer sa présence durable comme un élément indissociable des plus beaux paysages pyrénéens.



La fleur mérite une observation de détail qui relèvera toute la beauté des pétales tachés de noir et enroulés vers l'extérieur enserrant 6 étamines rouges. Le lis martagon est un proche parent du lis des Pyrénées, qui se distingue aisément de son cousin par des fleurs roses tachées de pourpre.

Lis des Pyrénées - Lilium pyrenaicum

Le lis est une espèce remarquable et particulièrement attrayante des Pyrénées. Elle s'épanouit dès le mois de juin dans des milieux variés. Elle apprécie les ambiances ouvertes et ensoleillées des bois clairs et des landes ainsi que de certains milieux rocheux plus escarpés. Sa taille est élevée et peut dépasser un mètre. Les fleurs jaunes pendantes à 6 divisions sont regroupées au sommet de la tige en une grappe courte.



RAISIN (Vitis vinifera)

Atout forme :

Coup de pouce pour l'énergie ! Riche en sucres d'utilisation rapide, le raisin est énergétique (de même que son jus). Ses pigments anthocyaniques renforcent l'action de sa vitamine C (présente en quantité modeste).

Très énergétique :

81 calories (339 kJ) / 100 g.

Les bons chiffres :

17 à 19 % sucres ; 4 mg vitamine C ;
200 mg potassium ; 20 mg calcium.



Dimanche 4 juillet 2021 :

« Journée annuelle naturiste CSLI », Lys St Georges.

Sur invitation des hôtes, Annick et Michel, sont présents :

Jocelyne et Alain du Pont-Chrétien, Françoise et Jean-Yves de Tours, Frédérique et Jacky de Montipouret, Françoise et Jackie du Poinçonnet, Michel et Marie-Claire de Lourdes et Orléans, Colette et Pascal, Dominique, Gérard et Pascale, Christian de Châteauroux, sans oublier Annick et Michel, soit 18 membres !

Ce dimanche, le soleil ayant réapparu après une pluie matinale, Michel et Annick ont ouvert la piscine : certains, certaines, se jettent à l'eau, d'autres se déshabillent, hésitant à plonger, mais profitent du soleil.

Toutes et tous réunis autour de la piscine, le président Michel en profite pour dire un mot d'accueil et de remerciements.

Le déjeuner arrive avec plaisir, dans la joie et la détente, chacun, chacune, partage ce repas dans la bonne humeur.

L'après-midi, bien entamé, nous en profitons, avec tous et toutes réunis, pour présenter les premiers jets de différents documents sur la FFN, la licence et les assurances. Suivant les remarques recueillies, nous corrigeons certains passages. Les documents définitifs mis à jour seront adressés à l'ensemble des membres du club.

Le dîner, avec encore une quinzaine de personnes, clos cette belle et amicale journée. Tout le monde papote et traîne pour repartir en ses foyers. Les derniers lèvent l'ancre vers 23h30, signe d'une belle convivialité.

Merci encore à toutes et tous pour votre « soleil » !

Michel.

Les recettes du trimestre

Chou farci à l'orientale

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de viande de mouton, un chou de 1 kg, 2 oignons, 100 g de pois chiche, 4 c. à s. d'huile d'olive, cannelle, sel, poivre. La farce : 300 g de viande hachée, 1 œuf, 2 c. à s. de riz, persil haché, cannelle, poivre.

Préparation : 35 mn, Cuisson : 60 mn :

Coupez la viande en morceaux. Hachez les oignons. Détachez les feuilles du chou, faites-les blanchir dans de l'eau salée puis égouttez-les. Mettez les morceaux de viande dans une cocotte avec les oignons hachés, le sel, le poivre et l'huile. Faites revenir.

Ajoutez les pois chiches et un verre d'eau et laissez cuire.

Mélangez la viande hachée, l'œuf, le riz, le persil haché, le sel, le poivre et la cannelle. Disposez les feuilles de choux à plat, déposez au centre une boule de farce, pliez la feuille et formez des petits paquets bien serrés.

A mi-cuisson de la viande, placez les paquets de choux dans la cocotte. Ajoutez un verre d'eau et laissez cuire 30 mn. A la fin de la cuisson, faites réduire la sauce.

Gâteau aux noix

Ingrédients pour 8 personnes :

250 g de noix décortiquées, 4 œufs, 125 g de beurre mou, 250 g de sucre en poudre, 180 g de farine, 15 cl de lait, 1 sachet de levure.

Préparation : 30 mn. Cuisson : 30 mn.

Mixez les noix. Séparez les blancs des jaunes. Mélangez le beurre avec le sucre et ajoutez les jaunes d'œufs. Bien mélanger et ajoutez le lait, les noix, la farine et la levure. Incorporez les blancs d'œuf.

Four à 180°C pendant 30 mn, dans un moule beurré et fariné.

Bonne dégustation.

Annick.

C.S.L.I. C.R. de la réunion de bureau du
mercredi 1 décembre 2021, 14h15.

Les présents : Michel, président, Françoise, trésorière, Dominique, secrétaire, Annick, secrétaire adjointe.

Problèmes et questions évoqués :

- Planning / programme 2022 : début de mise au point avec quelques dates déjà prévues : piscine « Grand Chambord » le samedi 22 janvier (et en mars ?), notre AGO le samedi 5 février et piscine le soir, inter club + CA à Blois en mai ?, le samedi 7 mai journée du jardinage nu, le dimanche 26 juin rallye, le dimanche 3 juillet, journée nationale nue FFN et journée naturiste à Lys Saint Georges. Problèmes du nombre de présents aux séances piscine à Argenton.
- Problème de distribution de nos bulletins : numéros anciens, 1^{er} et 2^e trimestres 2021. Les 3^e et 4^e trimestres ne feront qu'un bulletin ! Envois possibles à voir. Page de couverture mise en conformité.
- Les trois documents FFN : fédération, licences et assurances dont les textes ont été mis à jour, seront distribués prochainement.
- Sorties possibles avec « Indre Nature » : rdv seront pris.
- Voir « Mag.- centre » sur internet.
- Mise à jour de nos listings adhérents.
- Albert : nouveau vice-président de la FFN.
- Deux rendez-vous seront pris avec : Monsieur le Maire de Châteauroux pour d'éventuelles séances piscine naturiste à « Balsanéo », et avec Monsieur Chaussemy pour la piscine d'Argenton.

Fin de séance à 16 h 30.

Le cincle plongeur

Le cincle plongeur et le torrent ne sauraient être dissociés ! Encore appelé "merle d'eau", c'est un passereau aquatique sédentaire, présent en France toute l'année.

Corps trapu et rondelet, ailes courtes, tête et nuque chocolat, plastron blanc, vous le reconnaîtrez facilement à son vol rapide et direct, souvent au ras de l'eau.

Il fréquente essentiellement les cours d'eau rapides et froids, bien oxygénés avec des remous et des cascades, mais aussi les lacs d'altitude.

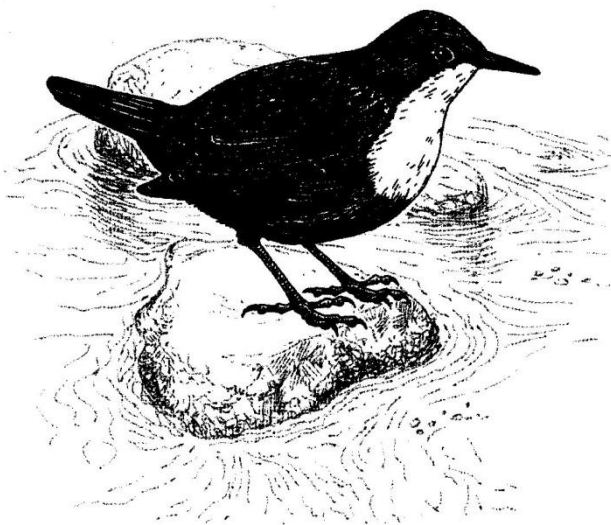
Il est inimitable : nerveux, actif et méfiant, il est capable de plonger, de nager et de marcher sur le lit du torrent, parfois à

Poids	53 g à 76 g
Envergure	25 - 30 cm

contre courant, pour trouver sa nourriture, insectes et larves aquatiques. Il plonge et nage avec aisance en s'aidant de ses ailes pour gagner le fond du torrent. Il reste immergé de 3 à 10 secondes, généralement à moins de 1 mètre de profondeur.

Le cincle plongeur n'est pas une espèce menacée. Cependant, comme pour le desman, sa survie est étroitement liée à la qualité du milieu aquatique dont il retire toute son alimentation.

Les Pyrénées abritent les plus belles densités de cincles plongeurs de toutes les montagnes d'Europe.



Le tichodrome échelette

Poids	16 g à 22 g
Envergure	26 - 27 cm



Le tichodrome échelette est présent dans tous les massifs montagneux de France. Difficile à observer, étant donné les altitudes et les sites où il niche, il demeure rare dans notre région. L'hiver, les conditions d'enneigement et de froid le contraignent à une migration altitudinale, vers des sites rupestres de moyenne montagne, voire valléens, souvent inférieurs à 1 000 m.

Son corps, gris-cendré dessus et dessous, est fin. Ses ailes, longues, larges et légèrement arrondies, sont gris-noir avec une large zone rouge carmin et de petites taches blanches à l'extrémité.

Son bec, long, très fin et arqué,

lui permet de dénicher les insectes et les araignées dans les fissures des rochers.

Ses ongles acérés lui valent d'être un excellent grimpeur ! C'est un passereau exceptionnel. Pour lui, pas question de se retrouver au sol ou même perché sur un arbre. Son domaine, où il excelle, est celui des parois. Il grimpe parmi les rochers et aux flancs des falaises, déployant sans cesse ses ailes, à la recherche de nourriture, tel un "papillon des murailles".

Les grands murs des barrages de haute montagne sont souvent un terrain de jeu privilégié pour cette espèce.

« Nos valeurs comme bouclier »

Le naturisme est un refuge, une philosophie qui va à l'encontre de la « honte du corps ».

Pour nous, personne ne doit avoir honte de son corps, de son âge, de son physique.

L'acceptation et le non jugement physique sont les bases de notre art de vivre et des relations entre naturistes.

Les valeurs du naturisme sont un rempart contre les agressions du monde moderne.

« La nudité, c'est la liberté »

Ne laissons personne nous reprendre ce droit.

F.F.N.

**Le Naturisme est l'ensemble des préceptes qui orientent
l'Homme vers une vie naturelle et une réaction contre les excès
de modes d'existence devenues trop artificiels !**

(Albert Lecoq).

Les jours s'ajoutaient aux jours. Je restais en treillis, je ne peignais pas mes cheveux, je me rasais à peine ...

J'avais retrouvé la vie insouciant de mon enfance ...

J'étais léger comme une meringue, en beaucoup plus heureux. Le dimanche, je partais dans les bois avec les chiens, et je tendais mes paumes vers le ciel pour recevoir en cadeau la chaleur que le soleil y déposait par poignées.

(Jack Kérouac)