

# QUOI DE NEUF ?

## à Aulnay sur Mauldre

N° 23- Novembre 2020

### Editorial

Voici maintenant plus de quinze jours que nous sommes de nouveau confinés. Même si nous pouvons nous dire que le confinement est plus facile dans notre verte vallée, n'oublions pas que certains souffrent de solitude, et c'est peut-être votre plus proche voisin. Famille éloignée, maladie, c'est le moment de montrer notre solidarité. Soyons attentifs !

Pourquoi ne pas prendre quelques minutes afin de passer deux ou trois appels téléphoniques ? Proposer son aide pour les courses ? La solidarité est l'affaire de tous !

La marche et le vélo étant dans l'air du temps, ce « *QUOI DE NEUF ?* » Vous propose des nouvelles d'Aulnay Rando et la rencontre avec une association de cyclotourisme voisine.

N'oublions pas également, dès que les mesures gouvernementales nous le permettront, d'aller faire nos

emplettes dans les commerces de proximité qui nous entourent. Plus que jamais, ils ont besoin de nous. Certains proposent d'ores et déjà le « clique et collecte ».

Pour finir, les Sapeurs-Pompiers de Maule, comme tant d'autres, ne pourront pas cette année assurer une distribution physique de leur calendrier. L'amicale de Maule s'est adaptée et vous pourrez effectuer vos dons via le lien [www.helloasso.com/associations/amicale-sapeurs-pompiers-maule/formulaires/1/widget](http://www.helloasso.com/associations/amicale-sapeurs-pompiers-maule/formulaires/1/widget).

Une fois le formulaire rempli et le don effectué, vous recevrez votre calendrier par voie postale. Vous pouvez aussi adresser votre chèque à : Amicale des Sapeurs-Pompiers de Maule Chaussée Saint-Vincent 78580 MAULE.

N'oubliez pas, **PROTÉGEZ-VOUS, C'EST AUSSI PROTÉGER LES AUTRES.** Bonne lecture !

*Philippe*

### Aulnay-Rando et le dispositif « PRESCRIFORME »



Lors de l'assemblée générale d'Aulnay-Rando, il y a plusieurs mois, le Docteur Francis LEPAGE de la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale, était venu nous présenter le dispositif « Prescriforme ».

Celui-ci propose à des personnes fragilisées des conditions de pratique d'une discipline sportive aptes à maintenir ou améliorer la santé dans le cadre de prévention primaire, secondaire ou tertiaire.

Ce programme régional met en lien les acteurs de la santé et des clubs sportifs. Il propose des activités physiques adaptées à des personnes sédentaires, en surpoids ou ayant des pathologies chroniques (telles que le diabète, les maladies cardio-vasculaires ou pour des personnes atteintes d'un cancer) ou autres pour lesquelles une pratique sportive régulière et pérenne a un effet bénéfique et thérapeutique.

L'objectif de ce dispositif nous ayant intéressés, deux animatrices de notre club ont participé à une formation délivrée par le Comité Départemental Olympique et

Sportif et obtenu une validation en tant qu'Éducateur Généraliste « Sport Santé » niveau 1, permettant dans un avenir proche d'obtenir le référencement de notre club. De ce fait, Aulnay-Rando peut accueillir, dès maintenant, des personnes ayant une prescription médicale couplée à l'attestation de non-contraindication obligatoire pour la pratique sportive.

Dans ce cadre, nous envisageons de créer un temps spécifique pour ce public, pour des marches de courte durée et sans dénivelé, avec des évaluations régulières grâce à un carnet de suivi cotant la progression et surtout tendre vers une pratique de la marche plus importante afin d'intégrer les marches hebdomadaires avec les autres adhérents.

La préconisation est de réaliser au moins deux séances par semaine et pour ce faire, d'autres animateurs de notre club devront suivre cette formation.

Encore merci au Docteur LEPAGE qui a su nous sensibiliser à cette démarche et nous a accompagnées tout au long de la formation.

*Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter le 06.82.42.88.44 ou [aulnayrando78@gmail.com](mailto:aulnayrando78@gmail.com)*

*Marie-Noëlle et Martine*

### Se souvenir...

Novembre le mois du Souvenir,  
Souvenir de nos proches disparus...  
Souvenir des victimes des guerres et des attentats...

*« Il n'y a pas de mort. »*

*Je peux fermer les yeux, j'aurai mon paradis dans les cœurs qui se souviendront. »*

*« C'est la présence de la mort qui donne un sens à la vie. »*

*Citations de Maurice Genevoix*

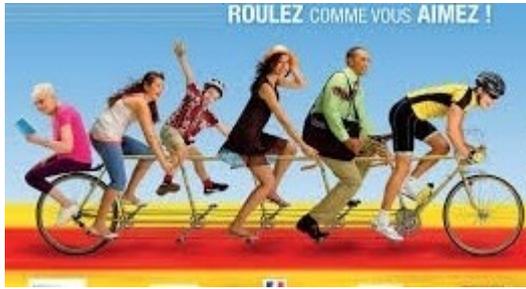
## Les Cyclotouristes de la Mauldre (CTM) Club affilié à la Fédération Française de Cyclotourisme

Vous souhaitez faire du vélo en groupe, pour le plaisir, hors compétition : rejoignez le CTM. Ce club de Maule d'une cinquantaine d'adhérents organise des sorties, sur des distances adaptées à chacun(e), **les mercredis et samedis après-midi et les dimanches matin**.

Si vous êtes débutant(e), le club peut vous aider dans le choix du matériel et de l'équipement, par des conseils pratiques, une information sur la sécurité, une initiation à la mécanique vélo et à l'utilisation du GPS. Une aide pour l'entretien du vélo se fait naturellement entre adhérents. Au cours de sorties encadrées, vous atteindrez progressivement un niveau qui vous permettra de rouler plus longtemps avec moins de fatigue. Si vous le souhaitez, **il vous est aussi possible de rouler avec un vélo à assistance électrique, ou en tandem**.

Si vous êtes déjà un cyclo régulier, voire chevronné, vous trouverez au CTM des équipiers à la hauteur avec possibilité de brevets, randonnées longue distance...

Le club organise chaque année la « Rando Maule » dans un but caritatif.



Au programme également, un séjour vélo d'une semaine dans une région de France, un week-end destiné plus particulièrement aux féminines, des sorties avec pique-nique ou restaurant, et le traditionnel repas du club... L'occasion de mieux se connaître et de partager de bons moments.

Alors si vous êtes intéressé(e)s, **n'hésitez pas à venir faire une ou deux sorties avec nous, cela ne vous engage à rien**, et vous bénéficierez d'une assurance spécifique. Nous sommes actuellement trois Aulnaysiens à faire partie de ce club ouvert à tous, où l'on retrouve des adhérents des différents villages voisins.

Le vélo n'est pas un sport agressif. Il est excellent pour la santé, mais aussi pour le mental par le plaisir, la sensation de liberté et le dépaysement qu'il procure quand on est un peu entraîné. Nouer de nouvelles relations au sein d'un club est aussi très enrichissant.

Pour plus d'informations, vous pouvez :

- ◇ appeler le **06 20 37 03 99**
- ◇ ou aller sur le site du club en tapant <http://ctm-maule.fr>

*Bernard*

## Premier Confinement : 1 - Fessier de Charlotte : 0

Et oui, les longues heures disponibles m'ont permis de cuisiner et partager de délicieux repas avec ma petite famille...

Et puis un jour, Monsieur Macron nous a donné le « GO » pour sortir de nouveau, sauf que moi, mon jean il a dit niet, ça ne passe pas... Autant vous dire que j'ai tout essayé : allongée, debout, accroupie... Rien à faire, il ne ferme plus, ce satané pantalon !

Un jour pas tout à fait comme un autre, une idée folle m'est venue... Et si je tentais de rejoindre le groupe de sportifs du village. Car je l'ai bien croisé plusieurs fois, la prof de sport, elle me sourit même quand on se voit dans la forêt... Sent-elle en moi un nouveau challenge pour son job de coach ?!

En tout cas, elle a l'air gentille et épanouie (ça rend heureux le sport vraiment ?!) Alors un lundi soir, armée de mes baskets et de ma gourde, j'ai traversé la rue et me suis retrouvée au milieu d'Aulnaysiens prêts à se donner à fond.

Bon, on se met bien au fond (le dernier rang a toujours été mon préféré). La musique commence, on s'échauffe...7 min plus tard,

je suis rouge, j'ai chaud, le souffle court, le corps tremblant... 🥵

Suis pas sûre que c'était une bonne idée cette histoire...

Mais Vanessa, elle reste tout sourire et nous encourage, bienveillance et regard complice.

Je serre les dents et j'y vais, je fais de mon mieux... Le cours touche à sa fin, je suis fatiguée, mais je suis fière de moi.

Depuis j'ai essayé tous les cours et même que le mari de Vanessa est aussi gentil que sa femme...

Ils sont presque suspects à être si parfaits ! 😊

Alors je ne vous dirais qu'une chose venez ! Les non-sportifs sont aussi les bienvenus.

On se régale, on rit, on apprend, on évolue...

Depuis plusieurs semaines, le confinement est de retour ; et bien, je continue au même rythme.

Plusieurs fois par semaine, des vidéos et des « lives » sont proposés à tous les adhérents.

Pfff... même pas d'excuse pour refaire un peu de gras !

*Charlotte*

## Le coin des entrepreneurs

**PAVIE ROBIN**  
Développeur web Junior

**R.P**

- Création/refonte de sites vitrines / e-commerces responsables
- Maintenance de sites
- Mise en ligne de sites sur serveurs

Telephone : 06 09 31 54 20  
Adresse mail : [contact@robinpavie.website](mailto:contact@robinpavie.website)  
Site web: [robinpavie.website](http://robinpavie.website)

Jeune développeur Web junior certifié à Aulnay, je crée des sites Web « responsables », vitrines et e-commerces.

A l'écoute, je m'adapte à vos besoins.

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'infos ou devis.

Je suis Aulnaysienne, microentrepreneur. Nos marchés de Noël étant compromis cette année, je vous propose mes créations couture, broderie sur ma page [Facebook Mimipassions](https://www.facebook.com/Mimipassions).

Je vous livre aux alentours d'Aulnay, ou vous pouvez venir chercher à la porte de la maison en respectant toujours les gestes barrières. Les moyens de paiement sont Paypal, chèques ou espèces. Soutenez nos petites entreprises et surtout prenez bien soin de vous !

**Mimi Passions**

Michèle Geniès  
30 rue du Val  
78126 AULNAY-SUR-MAULDRE

[michelegenies@orange.fr](mailto:michelegenies@orange.fr)  
06 86 59 59 22  
<https://www.facebook.com/Mimipassions>

## Le musée du vélocipède à Maule (1967-1992)

Gérard Buisset, fondateur de ce musée, que nous vous avons présenté dans notre numéro d'octobre, a résumé lui-même, dans la revue de l'ACIME, l'histoire du vélocipède à partir des différents cycles présents dans son musée. Voici ce qu'il écrivait :



La draisine, nommée draisienne en France en 1818, est un engin en bois sur lequel s'assoit le vélocipédiste qui fait avancer sa monture en prenant directement appui sur le sol en grandes enjambées.

En 1861, Pierre Michaux et son fils fixent sur l'axe de la roue avant d'une draisienne qu'ils ont en réparation une paire de manivelles et des pédales. L'invention de la pédale est née avec l'équilibre. A l'inverse des draisiennes, la roue avant est plus grande pour permettre un plus grand développement. En 1867, la Compagnie Parisienne de Vélocipèdes est fondée et achète les droits de la Maison Michaux. Elle installe une importante usine avenue Bugeaud qui emploie 500 ouvriers et livre 200 vélocipèdes par jour.

La première course sur route a lieu entre Paris et Rouen, le 7 novembre 1869. Le départ est donné de l'Étoile à 7h 45 à 400 coureurs. Le premier pointage est installé à Epône où les premiers concurrents passent à 10h40. Le vainqueur arrive à Rouen à 18h10. Avec des machines de près de 30 kg, la vitesse moyenne était de 12 km/h.

Le vélocipède Michaux s'améliore : on remplace le cercle de fer par du caoutchouc creux. En 1870, c'est la guerre en France. Les usines ferment. La fabrication continue en Angleterre. On améliore encore les machines en les fabriquant en fer à l'usine de Coventry.

Le vélocipède devient bicycle puis grand bicycle avec une grande roue à l'avant. Le grand bi n'était pas sûr. Les manivelles étant fixées sur l'axe de la roue, plus celle-ci était grande, plus on allait vite. Mais aussi, plus la roue était d'un grand diamètre, plus on risquait de tomber de haut. Un système d'engrenages dans le moyeu de la roue



Un home-trainer de 1894 retrouve une raison de servir.

permet, dans un premier temps, de réduire le diamètre de la roue. La chaîne, inventée par le fabricant d'automates français Vaucanson sous Louis XV, sera adaptée au vélocipède. Les manuels d'histoire citent Guimet en 1869 pour cette adaptation de la chaîne au vélo. L'étape la plus importante pour l'amélioration de la bicyclette fut ensuite l'invention du pneumatique par deux Irlandais. Le second, Dunlop, vétérinaire de son état, aurait déposé un brevet en 1890. De son côté, Michelin améliore le pneu collé de Dunlop, en créant la chambre à air démontable.

Une concurrence sans merci naîtra entre les deux constructeurs de pneumatiques lors de la fameuse course en une seule étape Paris-Brest-Paris en 1891. Charles Terront pour Michelin, gagna l'épreuve de 1200 km en 71h.

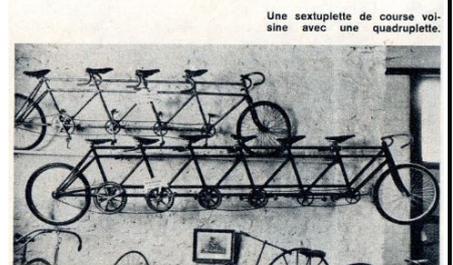
Le premier tour de France, organisé par Henri Desgrange et le journal « L'Auto », prit son départ le 1er juillet 1903 avec 60 participants sur 2428 kilomètres et six étapes : Paris, Lyon, Marseille, Toulouse, Bordeaux, Nantes, Paris en 19 jours avec des étapes variant de 268 à 471 kilomètres. Il fut gagné par Maurice Garin en 94 heures et 33 minutes.

En 1991, le musée, devenant de nouveau trop exigu, cherche un nouveau point de chute. Faute d'une solution locale, il est transféré dans l'abbaye cistercienne de Cadouin dans le Périgord.

Après la disparition de son fondateur en 2002, une vente aux enchères des affiches de la collection a eu lieu en 2003. Mais qu'est devenu le musée depuis le décès de Mme Christiane Buisset à Marmande en 2012 ?



Tringale 1894.



Une sextuplette de course voisine avec une quadruplette.

Source : <https://www.sterba-bike.cz/fotka/25508/category/information-mix-foto?lang=EN>

Articles G. Buisset : revues 10 et 12 de l'Acime (<http://acime.free.fr/>)

*Jean-Yves*

## Restons à l'écoute avec « *Quoi de Neuf ?* »

Dans le contexte sanitaire actuel, ce bulletin vous est diffusé en version électronique et il est aussi affiché sur les panneaux d'expression libre dans le village.

Des exemplaires imprimés pourront cependant être remis aux personnes qui en feront la demande :

- ◇ soit par courriel à notre adresse : [quoideneuf@mailo.com](mailto:quoideneuf@mailo.com),
- ◇ soit en téléphonant au 07 79 17 68 82

Vous pouvez aussi nous transmettre par ces canaux vos remarques ou un article à publier. Bienvenue par avance !

Retrouvez tous les exemplaires de « *Quoi de Neuf ?* » en pdf sur le site <https://tousacteurspouraulnay.fr/quoi-de-neuf/qd9/>

## Les potirons du jardin de Monique



L'automne est bien là avec toutes ses couleurs : du jaune, de l'orange, du rouge, du marron, du mordoré ! Les jardins ont mis leur plus belle parure pour enchanter nos yeux. Le mien (délaissé pendant 2 mois et demi), ne contenait que quelques pieds de tomates ramenés de chez un ami ainsi que 3 pieds de plantes récupérés au «troc-plantes» qui a eu lieu à Aulnay le 24 mai dernier : un pied de potiron, un de potimarron et un pied d'aubergine. Si ce dernier n'a rien donné, le potimarron et le potiron surtout ont proliféré et envahi l'espace qui leur avait été octroyé. Le potiron a même franchi la clôture grillagée et a continué sa course dans le jardin du voisin !



Je remercie la personne qui m'a permis cette super récolte !

Je ne peux pas m'empêcher, en regardant ces 9 belles courges qui ont grossi et pris des teintes variant du vert à l'orangé, de penser au film « Alexandre le bienheureux » avec notre regretté Philippe Noiret. Combien j'ai pu rire !!!

De belles soupes, veloutés, gâteaux et préparations culinaires en perspective ! Je pense que je vais troquer quelques courges, car je ne suis pas mère d'une famille nombreuse !

Mes cousins du Tarn ont une spécialité de gâteau : le « *mesturet* » (prononcer le t final), que l'on peut retrouver sur le net dans des variantes. *De qués à quo ?*

Le mesturet est né au centre du Tarn, entre Graulhet et Réalmont. Ce mot est originaire de la langue d'Oc. Il signifie un mauvais garçon, une petite canaille. Je pense que c'est une petite canaille pour le régime et ayant lu plusieurs recettes sur le net, il doit ravir les papilles.

Je vous propose une recette regardée en vidéo sur le net et confectionnée dans le château de Ronel à Roumégoux (dans le Tarn bien sûr). La maîtresse de maison avait pris un butternut.

### Pour les ingrédients :

- ◇ 1,5 kg de courge cuite et égouttée (potiron, butternut, citrouille, etc.)
- ◇ 5 œufs
- ◇ 300 g de farine de maïs
- ◇ 300 g de sucre blanc ou roux
- ◇ 10 g de sel (2 pincées)
- ◇ 1 zeste d'orange et 1 zeste de citron
- ◇ 1 petit verre de rhum (10 cl)
- ◇ 100 g de beurre

Faire cuire la courge coupée en petits dés. La laisser égoutter avant de la travailler.

Bien l'écraser et lui rajouter la farine de maïs puis le sucre.

Battre les œufs et les verser sur le mélange.

Rajouter les zestes et le rhum.

Beurrer et fariner un moule rectangulaire.

Verser la préparation et enfourner à 130° (four chaud) pendant ½ h.

Au bout de ½ h, étaler le beurre fondu sur le gâteau et enfourner à nouveau pendant 1 h à 130°.

Bonne dégustation !

## Les courges : citrouilles ou potirons ?

Il existe quantité de courges, les unes plus ou moins colorées que les autres, mais aussi de formes diverses. On confond souvent citrouilles et potirons.

La citrouille est de forme ronde et de couleur orangée. Quant au potiron, il est plus ou moins aplati et sa couleur va d'un orange rougeâtre au vert foncé.

Un détail vous permettra de les différencier : le pédoncule, l'attache qui la lie à la plante.

Le pédoncule du potiron est tendre et spongieux, cylindrique et évasé près du fruit.

Celui de la citrouille est dur, fibreux avec 5 côtes anguleuses formant comme une étoile sur le fruit.

La pulpe du potiron possède un goût plus fin et sucré que celui de la citrouille.

C'est la citrouille dont on se sert pour Halloween.

Pour Cendrillon, je ne sais pas si c'était une citrouille ou un potiron